अमिता सलत्री

गोंयचीं शिवराक खाणां जेवणां

1869
Cooking > Dev Gen
AMI



613 (KD-113)

345

001869



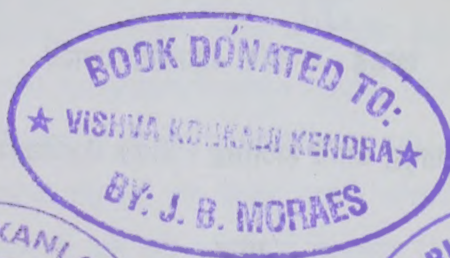
1869
Cooking > Dee
AMI

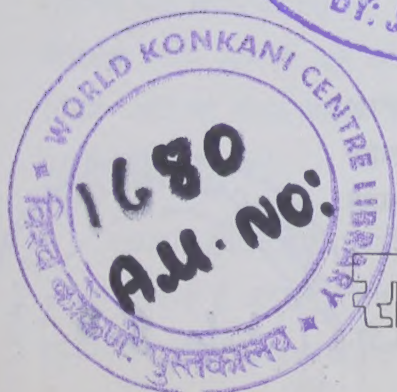
١٤٥٠


WORLD KONKANI CENTRE LIBRARY
1680

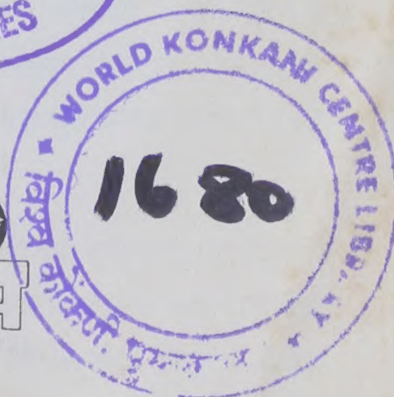
गोंयचीं शिवराक खाणां - जेवणां

अमिता अ. सलत्री









गोंयचीं शिवराक खाणां

प्रकाशन क्रमांक : 128

1996

(साहित्य पसवण भागीक : अठरा रुपया)

© **लेखक :** अमिता अ. नायक सलत्री
व्यंकटेश - सुकूर ग्रामपंचायतीलागीं
पर्वरी, बार्देस - गोंय.

प्रकाशक : प्रभाकर द. भिडे
राजहंस वितरण, 1-मीनाक्षी बिल्डिंग,
डॉ. व्होल्फांगु द सिल्व्ह मार्ग,
पणजी - 403 001

JI, AMI 'N96

छपाई : राजहंस ऑफसेट, पणजी

मुखपृष्ठ आनी सजावट : दीपक पेडणेकार

मोल :
1996 --- 50 रुपया
1997 --- 62 रुपया
1998 --- 77 रुपया

ISBN 81-85854-37-8



आदन दवरचे पयलीं.....

साहित्य एकठांय करून, आदन दवरचे पयलीं, म्हज्या मोगाळ वाचप्यांक हीं दोन उतरां.

कांय म्हयन्यां आदीं "गोमंतक" दिसाळ्यांत म्हजें एक सदर येतालें. ताजें नांव "चला खाऊया", गोंयकार, रुचीच्या खाणाचे रसीक. तांकां हें सदर खूब आवडलें. म्हाका तोखणायेच्यो चिटी येवंक लागल्यो,"प्रत्येक पदार्थाचें तूं अशें वर्णन करता, वाचतनाच जिबेर उदक येता."

ह्या उतरांतल्यान उमेद आनी स्फूर्त घेवन हांव हें पुस्तक तुमच्या हातांत दितां.

गोंयच्या नुस्त्याच्या आनी मासाच्या रांदपाचेर पुस्तकां आसात. गोंयकार नुस्तें-मांस रांदपाचे कलेंत जितले निपूण तितलेच शिवराक रांदपांत. गोंयच्या शिवराक रांदपाचेर एक पुस्तक जाय अशें म्हाका सदांच दिसतालें. गोंयांतले शिवराक जिनस जितले रुचीक तितलेच अप्रूप.

गोंय आज फकत गोंयकारांचेंच उरूंक ना. हे भुंयेर देशभरच्या भावांची भर पडत आसा. हांगाच्या पाककृतींविशीं जाणून घेवपाची सगल्यांकूच उमळशीक आसतली. म्हाका दिसता, म्हज्या ह्या पुस्तकाचो तांकां खूब उपेग जातलो. आमचे क्रिस्तांव भाव शिवराक रांदपाची याद काडून आयणे घोंट्टात. "तुमचें हिंदूंचें हें शिवराक रांदप आमच्या खूब घोस्ताचें" अशें ते सदांच म्हणटात. अळसांद्यांचें तोंडाक म्हळें की तांच्या तोंडाक उदक सट्टा. ते ह्या पुस्तकाचेर झोंपय मारतले अशी आस्त बाळगितां.

खूबश्या गोंयकारांच्या घरांत बिगर गोंयकारांच्यो धुवो सुनो म्हणून आयल्यात. आपल्या घरच्यांक अस्सल गोंयचे पदार्थ करून घालतना म्हज्या ह्या पुस्तकाची तांकां मदत जातली हातूंत दुबाव ना. तेभायर गोंयचें रांदप हें गोंयचे संस्कृतायेचें एक

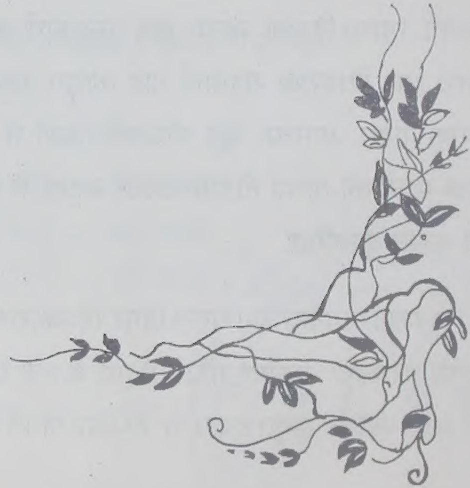
रुचीक आंग.

"गोंयचीं शिवराक खाणां" हें पुस्तक बरयतना म्हजे सासूमांयन सुचोवण्यो केल्यो, बुद्द दिली, आपल्या अणभवाचीं उतरां दिलीं आशिर्वाद दिलो. वास्कोचे मानादीक उद्येगपती वसंतबाब जोशी हांणी उमेद दिली. ज्येश्ट आनी श्रेश्ट साहित्यीक दोतोर मनोहरराय सरदेसाय हांणीय सुचोवण्यो केल्यो, मुद्रितां तपासलीं, भास सुदारली. तांचे सगल्यांचें काळजाथावन उपकार मानतां. नामनेची आहारतज्ञ बाय बेर्नादेत रुद्रिगीश हिणेंय म्हाका शिवराकाचें म्हत्व जाणून घेवपाक आदार दिलो. तिकाय देव बरें करूं म्हणटां.

हें पुस्तक वाचून सुचोवण्यो करपाच्यो जाल्यार मुजरत करच्यो. हांव आदींच उपकार मानतां.

आनी आतां कागदाच्या पानार बरयल्लें जेवपाच्या पानार वाडप तुमच्या हातांत.

- सौ. अमिता सलत्री



शाकाहार बरो काय मासाहार बरो !
- तुमीच थरयात

- बेर्नादेत रुद्रिगीश
(P. G. in Dietetics)

१९४८ त काश्मीर शिमेचेर जाल्ल्या झुजांतल्या साहसाबद्दल 'परमवीर चक्र' मेळयिल्लो बाबा यदुनाथ नायक सिंग हो एक खर शाकाहारी मनीस आसलो. एक दीस एका इंग्लीश अधिकाऱ्यान यदुनाथाकडेन पैज लावन विचारलें, ताजेसारकेल्या एका शिवराक मनशाकडेन दुस्मानावांगडा झुजपाची शक्त खंयसावन आयली ?

यदुनाथ नायक सिंगान त्या अधिकाऱ्याक सांगलें, एकाच वेळार दोन मासाहारी सैनिकांची आनी आपली एक कुस्तीची सर्त आयोजीत कर आनी जर हे सर्तींत आपली हार जाली जाल्यार त्या खिणासावन आपूण मासाहार घेतलों ... आनी जर आपूण तातूंत जिखलों जाल्यार मात आपूण दुपेट शिवराक जातलों.

जालें. सर्त सुरू जाली. आनी किदें जालें ? यदुनाथ ही सर्त जिखलो. तें पळोवन तो इंग्लीश अधिकारी इतलो खोशी जालो, ताणें यदुनाथाक सुबेज शिवराक अन्न दिलेंच तेभायर आपुणूय त्या दिसासावन शिवराक जेवतलों अशी ताणें प्रतिज्ञा केली.

शाकाहारित्व म्हळयार किदें !

शाकाहारित्व म्हळयार ज्या मनशांच्या आहारांत केवळ शाकभाजी - पालेभाजी आसता. म्हळयार तांच्या आहारांत मास, नुस्तें, चिकन, तांतयां, जावं दूद ह्या अन्नघटकांचो आसपाव नासता.

शाकाहारी मनशांची वर्गवारी सकल दिल्लेप्रमाण करतात.

१) Lactovegetarians (लेक्टोवॅजीटेरीयन्स) म्हळयार हे मनीस फकत शाकभाजी, पालेभाजी, दूद आनी दुदाचे हेर पदार्थ आपल्या आहारांत घेतात.

२) Lactro-Ovo-Vegetarians (लेक्टो-ओवो वॅजीटेरीयन्स) - हे मनीस आपल्या आहारांत शाक-पालेभाजी, दूद, तांतयां तशेंच हेर दुदाचे पदार्थ (dairy products) घेतात.

३) Pesco vegetarians - हातूंत शाकभाजयो आनी नुस्तें हांचो आसपाव आसता.

४) Pure Vegetarians (Vegans) प्युअर वॅजीटेरीयन्स हांच्या आहारांत मात फकत शाकभाजयो-पालेभाजयो आसतात. हे लोक डब्यांतले खाद्यपदार्थ (Processed foods), शिजयिल्लें अन्न, द्विदला (Legumes), कड्डण तशेंच फळां ह्यो वस्तू खावपाचें टाळटात.

५) फळाहारी - (Fruitarians) - हे मनीस फकत कच्चीं आनी पिकिल्लीं फळां तशेंच दाणे (Nuts) आनी तेल हाचो आसपाव आपल्या आहारांत करतात.

आमकां कसल्या आहाराची गरज आसता ?

आमच्या सैमान असंख्य असो रुचीक आनी पुश्टीक भाजीपालो मनशाखातीर निर्मिला. तेचबरोबर मनीसजातीक हे अन्नघटक मेळोवन दिवपाक मदत करपाखातीर सैमान असंख्य अशीं शेवणीं आनी जनावरांय निर्माण केल्यांत.

आमचो आहार हो समतोल प्रमाणाचो आसूंक जाय. आमच्या शरिराक कार्यक्षम करपी, पुश्टीकताय मेळोवन दिवपी - अशे तरेचो तो आहार आसूंक जाय.

आमच्या शरिराक जे पोशक घटक जाय ते अशे :-

१) कर्बोदकां (Carbohydrates)
२) प्रथिनां (Proteins)
३) स्निग्ध पदार्थ (Fats)
४) जीवनसत्वां (Vitamins)
५) खनिजां (Minerals)

हे पोशक घटक आमकां जायत्यो कॅलरी मेळोवन दितात.

हे पोशक घटक शाकाहार आनी मांसाहार ह्या दोनूय अन्नप्रकारांतल्यान आमच्या शरिराक मेळटात.

पूण जेन्ना आमी मासाहाराचेरूच पातयेवन रावतात तेन्ना मात आमचें आरोग्य इबाडपाचो चड संभव आसता. कारण ह्या आहारांतल्यान आमच्या शरिराक जाय आशिल्ल्या 'क' जीवनसत्वाचो (Vitamin 'C') अभाव आसता. तेभायर कर्बोदकाचो

WORLD KONKANI CENTRE LIBRARY

(Fibre) हातूंत अभाव आशिल्ल्यान आमचे पचनक्रियेंतूय बाधा येता.

मासाहारांतल्यान जरी आमच्या शरिराक बरीं प्रथिनां (Proteins) मेळटात तरी हाजो अर्थ असो जायना की शाकाहारांतल्यान आमकां उणीं प्रथिनां वा शरिराचे वाडीक जाय आशिल्ले उणे पोशाक घटक मेळटात.

उरफाटें, शाकाहारांतल्यान आमकां उच्च प्रथिनां मेळटातूच तेभायर जीवनसत्वां, खनिजासारके पोशाक घटकूय मेळटात.

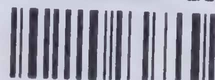
पालेभाजयो, फळां, दाळी, कड्डणां, सोयाबीन, मोसमी भिकणां, साकर, स्निग्ध पदार्थ हे योग्य प्रमाणांत आमी आमच्या आहारांत वापरले जाल्यार आमकां इतली प्रथिनां आनी कॅलरी मेळटात की हो असो समतोल पुश्टीक आहार शाकाहारी मनशाक मासाहारी मनशापरस चड सुद्दढ, निरोगी आनी चिरायुषी करता. आमच्यांतली रोगप्रतिबंधक शक्त वाडयता.

आज जगाच्या कोनशा-कोनशांतले आरोग्याधिकारी ह्या निर्णयाचेर पावल्यात, मासाहाराखातीर मनशाक कॅन्सर तशेंच काळजाच्या दुयेंसा (Cardio-Vascular) सारक्यो पिडा उद्‌भवतात, आनी अशे तरेन मनशाच्या आयुष्याची दोरी तुट्टा ?

अस्तंती देशांतल्या लोकांक, मासाहाराखातीर काळजाचें दुयेंस, कॅन्सर, रक्तदाब, मोटेपण, कोठो सुकप (Constipation) मूतखडो, तशेंच मूत्रपिंडाचे हेर रोग, पित्ताशयाचे रोग, सारकेल्या साबार पिडांनी सतायिल्लें दिसता. हाचे उरफाटें उदेंतेकडल्या देशांनी म्हळ्यार आमचो भारत तशेंच जपानासारकेल्या देशांत चडशे लोक शाकाहारी आशिल्ल्यान असलीं दुयेंसां उण्या प्रमाणांत जाल्लीं दिसतात.

काळजाचें दुयेंस कशें जाता ?

कॉलॅस्टॅरॉला Cholesterol) खातीर मनशाक काळजाचें दुयेंस जाता. रक्ताच्या शिरांनी कसलीच आडखळ - Block - जायनासतना रगत व्हावंक जाय आसता. पूण कॉलॅस्टॅरॉल चड जातकच रक्तांत हे Blocks निर्माण जातात. जाल्यार, भाजीपालो खातकच आमच्या शरीरातले कॉलॅस्टॅरॉल उणें जाता. पूण हाजे उरफाटें तांतयां, चरबेचें मास (Red meat) खातकच हें कॉलॅस्टॅरॉल वाडटा. तेखातीर आंगावयली कात दाट जाता आनी रक्तवाहिन्यो घट जावन काळजाच्या दुयेंसाक आमंत्रण मेळटा.

WORLD KONKANI LIBRARY

Accn No: 001869

मास खावन जीं दुयेंसां जातात तीं अशीं :

१. काळजाचो आताक - कॉलॅस्टॅरॉल वाडिल्ल्यान हें दुयेंस जाता.

२. एपीलॅप्सी (Epilepsy) (मल्लूक) - कसलेंय इबाडिल्लें (infected meat) मास खातकच हो रोग जाता.

३. Ulcerative colitis (व्हडल्या आंतड्यांचे रोग) Appendicitis सारके रोग जातात.

४. Carci noma of colon and rectum (व्हडल्या आंतड्यांचो तशेंच गुदद्वाराचो कॅन्सर) मासाहारी लोकांमदीं हो रोग विशेश करून जाता.

५. मूत्रपिंडाचे रोग (Kidney diseases) जातात कराण मासाहारांत प्रथिनां (Proteins) चड आसतात.

६. Gout - (संधीवातासारकेलो रोग)
मासाचे पदार्थ खाले की युरीक ॲसीड वाडटा आनी तें रगतां एकठावन मागीर सांध्यांनी वचून रावता. संशोधनांत अशें सिध्द जालां, जांणी मास-तांतयां खावपाचें बंद केलां तांकां हें दुयेंस जावपाचें प्रमाण उणें जालां.

७. कॅन्सर - मासाहारी लोकांक चड प्रमाणांत कॅन्सर रोग जाल्लो दिसलां.

८. कातीचे रोग - मुमरां येवप, आंग खरजप सारकेले रोग जातात. 'अ' जीवनसत्व हें कात बरी उरपाक म्हत्वाचें. आनी हें जीवनसत्व पालेभाजयांनी तशेंच गाजर-टोमॅटो सारक्या भाजयांनी चड आसता.

ज्या जनावरांक रोगपिडा जाल्ली आसता (कारण जनावरां जायत्या फावटीं इबाडिल्ली खावड खातात) त्या जनावरांचें मास आमी खालें जाल्यार आमकां तरेतरेचे रोग जातात. जायत्या फावटीं भायल्यान जनावरांक जाल्ले रोग आमकां कळनात आनी जेन्ना अशा जनावरांचें मास आमी खातात तेन्ना तरातरांचे रोग आमकां जावंक शकतात जांचेर उपाय घेवप कठीणच आसता. तेखातीर कसलेंय जनावर मारचेपयलीं ताज्या आरोग्याची तपासणी करप गरजेचें.

कांय फावट नुस्तें लेगीत रोगेल्लें आसता आनी असलें नुस्तें खातकूच ट्युमर्स - अल्सर (Tumour's ulcer) सारके रोग जातात.

ह्या सगल्या गजालींचो अभ्यास केल्यार अशें कळटा की शिवराक रावप हेंच बरें. शाकाहारान मनशाची रोगप्रतिबंधक शक्त वाडटा, आरोग्य बरें उरता आनी मनशाची पिरायूय वाडटा.

जगभर केल्ल्या तरातरांच्या संशोधनांतल्यान आज अशें सिध्द जालां, जे लोक मासाहारी आसात तांकां तरातरांच्यो पिडा जातात आनी शिवराक मनीस मात ह्या सगल्या रोगांपासून पयस उरता... आनी हेचखातीर अस्तंती देशांतले लोक आज नेटान शाकाहारावटच्यां गेल्ले दिश्टी पडटात.

तेन्ना मोगाळ वाचप्यांनो, तुमीच थरयात किदें बरें तें - मासाहार काय शाकाहार!!!



सूची



गोंयचीं शिवराक
खाणां - जेवणां

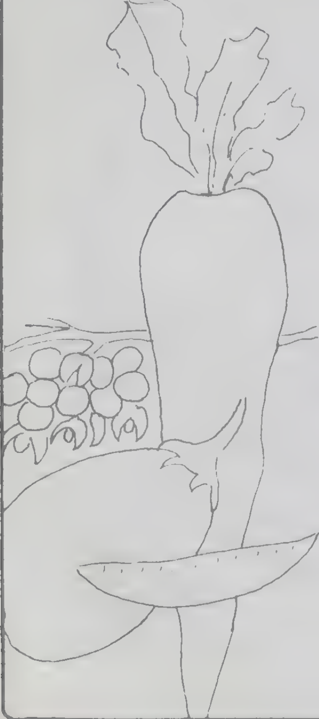


१. खतखतें

साहित्य :

१ दुदयाची शीर
१ वायंगें
१/२ पोपाय
१० मुंडल्यो
१ कुलेर आमटाण
१५ तेफळां
१ हरवें केळें
१ मुळो
१/२ तवशें
(अशो साबार शाकभाज्यो)

१२ तांबड्यो मिरसांगो
२ बटाट
१०० ग्राम तोरची दाळ
१०० ग्राम चणे (वाटाणें)
अर्दो निरपणस
सुर्णाच्यो ४ फोडी
एका नाल्लाची सोय
कुलेरभर हळदीची पूड
मूठभर चिटक्यो
मीठ आनी गोड



कृती :

चणे आनी दाळ शिजोवंन घेवची. मागीर तातूंत शाकभाज्येच्यो घट्ट फोडी (मुळो, सुरण,) पयलीं शिजोवच्यो. मागीर हेर फोडी तातूंत घालून शिजोवच्यो. रुचीपुरतें मीठ तातूंत घालचें.

सोय, आमटाण, मिरसांगो, हळद हें सगलें बारीक वांटून तें वांटप ह्या शिजिल्ल्या फोडींत घालचें. रुचीपुरते गोड घालून हें सगळें बरें चाळचें. गॅसावेले सकल काडचेपयलीं तातूंत चेंचिल्लीं तेफळां उडोवंची, सगलें बरें चाळचें.

१५ जाणांक पुरो ☆

२. मुगांगांठी

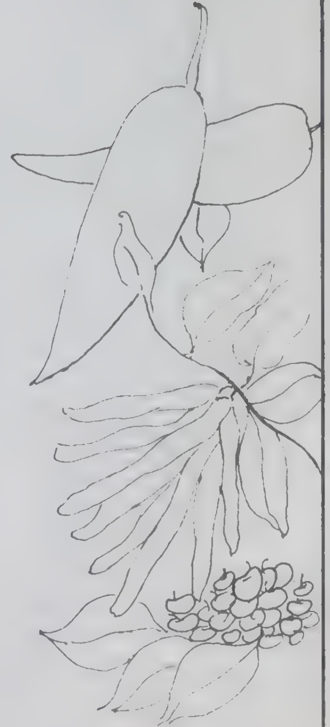
साहित्य :

१/२ कि. कोमायल्ले मूग	मूठभर कोथमिऱ्यो
१५ सुक्यो मिरसांगो	एका नाल्लाची सोय
५ लवंगा	फोडणांपुरतो हिंग
७-८ मिरयां	कुलेरभर हळदीची पूड
१ कुलेर आमटाण	सांसवां
कर्वीलाचो पालो	मीठ आनी गोड

कृती :

३ दीस पयलीं कोमायल्ले मूग शिजोवंन घेवंचे. कोथमीर, लवंगा, हळदीचो पिठो, मिरसांगो, मिरयां हो मसालो मात्सो भाजून घेवंचो. सोय, आमटाण आनी हो मसालो बारीक वांटून घेवंचो. हे सगळें वांटप शिजयल्ल्या मुगांत घालचें. रुचीपुरतें मीठ आनी गोड घालून सगलें शिजोवचे.

ह्या शिजिल्ल्या मुगांगांठीक हिंग, सांसवां आनी करवीलाची फोण्णां दिवंची. ह्या मुगांगांठीनी इल्ले कातलेचे बारीक कुडके घाल्यार त्यो आनीक रुचीक जातात.

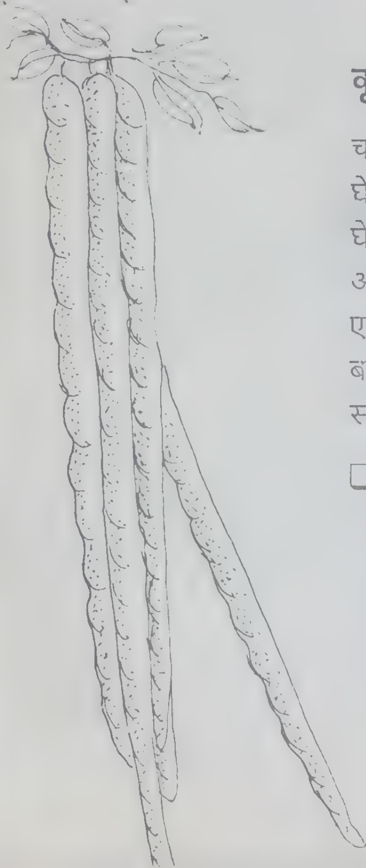


✰ *१५ जाणांक पुरो*

३. अळसांद्याचें तोणाक

साहित्य :

१/२ कि. अळसांदे
५ सुक्यो मिरसांगो
१० लवंगां
१० मिरयां
१ दगडफूल
१ कुलेर खसखस
५ मोटे कांदे
एका नाल्लाची सोय
अर्दें जायफळ
इल्लीशी पत्री
मूठभर कोथमिऱ्यो
५-६ लसणीच्यो बोयो



कृती :

चार शिनिल्ले कांदे आनी अळसांदे शिजोवंन घेवंचे. सोय आनी सगलो मसालो भाजून घेवंचो आनी मागीर तो वांटून शिजिल्ल्या अळसाद्यांत घालचो. रुचीपुरतें मीठ आनी एक चिमटी साकर तातूंत उडोवंन सगलें बरें चाळचें. बरो खतखतो येतकच रांदनीवेलें सकयल काडचें.

❑ अशेंच तोणांक, अळमी, चणें, मसूर, मूग, चवळी जांव हेर कड्डणां घालून करुं येता. जाय जाल्यार बटाट्याचो, निरपणसाच्यो, केळयाच्यो, तवशाच्यो वा गड्ड्याच्योय फोडी घाल्यार तें अदीक रुचीक लागता.

१५ जाणांक पुरो ☆

४. अळम्यांचें तोणाक

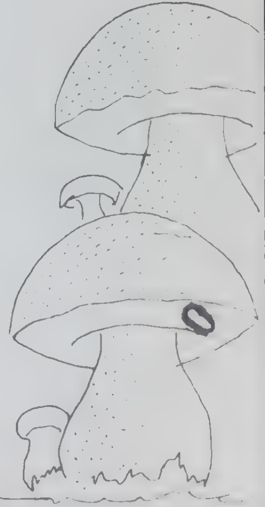
साहित्य :

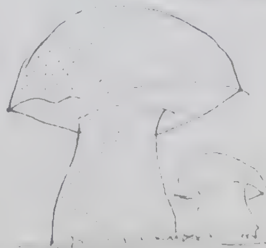
१०० अळमीं
१० कांदे
१० लवंगां
पाव जायफळ
२ इंच तिखी
१ धाकटें कुलेर पत्री
२ पाकळ्यो दगडफूल
मीठ
२० तांबड्यो मिरसांगो
६ पाकळ्यो लसूण
२ कुलेरां आमटाण
२ कुलेरां (व्हडलीं) खोबरेल तेल
वाटीभर कोथमिऱ्यो
एका नाल्लाची सोय
उदक

कृती :

२ शिनिल्ले कांदे आनी लसूण घालून सोय मंद उज्यार भाजून घेवंची. सगलो गरम मसालो वेगळो भाजचो. मागीर हें सगलें आनी आमटाण वांटून घेवंची.

अळमी आनी आठ कांदे एकठांय शिनचे आनी तोपांत तेल घालून ते बरे तळसूचें. वाटीभर उदक तातूंत घालून ते मंद उज्यार शिजोवंचे. बरे शिजतकीच तातूंत सगळें वांटप घालचें. खतखतो येतकच मीठ घालून बरें चाळचें आनी गॅसावेलें सकयल काडचें.





☆ *१० जाणांक पुरो*

५. अळम्यांचे दांगर

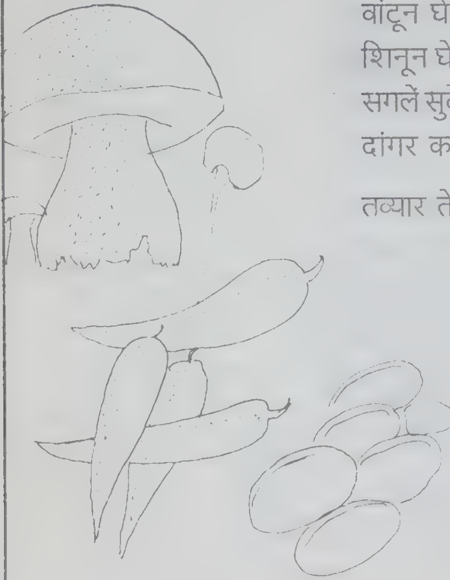
साहित्य :

५० अळमीं
१ कुलेर आमटाण
१० तांबड्यो मिरसांगो
कुटिल्लो गरम मसालो
६ कांदे
१ कुलेर साकर
एका वळ्याची सोय
वाटीभर चण्याची पिठी
मीठ

कृती :

सोय, मिरसांगो, आमटाण आनी मीठ मोटेंशें वांटून घेवंचें. अळमी आनी कांदे बारीक शिनून घेवंचें. हातूंत सगलें वांटप घालून हें सगलें सुकेशें कालोवन मागीर तांचे वांटकुळे दांगर करचे.

तव्यार तेल घालून हे दांगर तळचे.



१५ जाणांक पुरो ☆

६. किल्लाचें तोणाक

साहित्य :

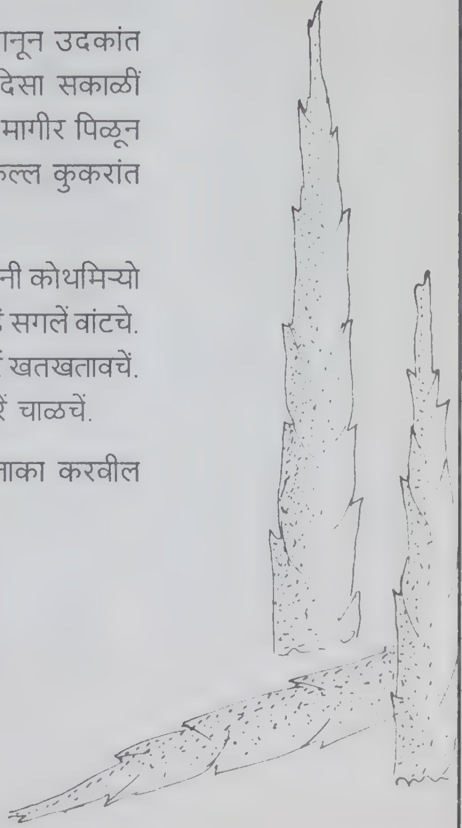
१/२ कि. किल्ल
५० ग्राम गरम मसालो
८ सुक्यो मिरसांगो
२ कुलेरां कोथमिऱ्यो
१/४ कि. चण्याची दाळ
अदर्या वळ्याची सोय
सुपारेएदी आमटाणीची गुळी
गोड आनी मीठ

कृती :

किल्ल आदल्या दिसा बारीक शिनून उदकांत घालून निवळत दवरचो. दुसरे दिसा सकाळीं तीन चार फावट हो किल्ल धुवन मागीर पिळून काडचो. चण्याची दाळ आनी किल्ल कुकरांत शिजोवंचो.

सोय, गरम मसालो, मिरसांगो आनी कोथमिऱ्यो भाजून घेवंच्यो. आमटाण घालून हें सगलें वांटचे. मागीर हे वांटप किल्लांत घालून बरें खतखतावचें. गोड आनी मीठ घालून सगलें बरें चाळचें.

उज्यावेले सकयल काडटकच ताका करवील आनी सांसवांची फोडणां दिवचीं.



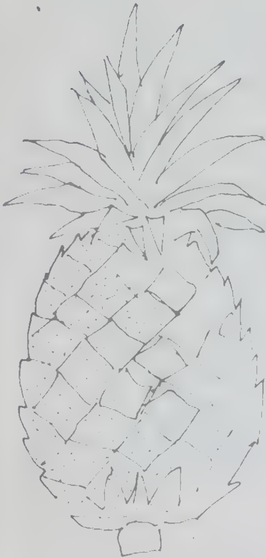
☆ *१५ जाणांक पुरो*

७. अनसाचें तोणाक

साहित्य :

१/४ कि. चण्याची दाळ,
१ पिकिल्लें अनस,
एका नाल्लाची सोय
६ मिरयां
१५ वडयो (कुंवाळ्याच्यो)
फोण्णापुरतो हिंग आनी सांसवां
पणसाची फोडिल्ली २० भिकणां
१० सुक्यो मिरसांगो
मूठभर कोथमिऱ्यो
१ कुलेर आमटाण
मीठ आनी गोड

कृती :



मिरसांगो, मिरयां आनी कोथमिऱ्यो सुक्यो भाजच्यो आनी सोयेंत घालून त्यो वांटच्यो. वांटपांत आमटाण घालची.

चण्याची दाळ शिजोवंची. दाळ शिजतकीच तांतूत भिकणां शिजोवंचीं. भिकणां शिजतकीच अनसाच्यो फोडी शिजोवंच्यो. तांतूत वांटिल्ले वांटप, गोड आनी मीठ घालचें. भाजिल्ल्यो वडयो तांतूत घालून सगळें बरे खतखतावचें.

सकयल काडून ताका हिंग आनी सांसवांचि फोडणां घालचीं. या तोणाकांत पिकि घोंटां घाल्यार आनीक रुच येता.

१५ जाणांक पुरो ☆

८. चण्याची उसळी

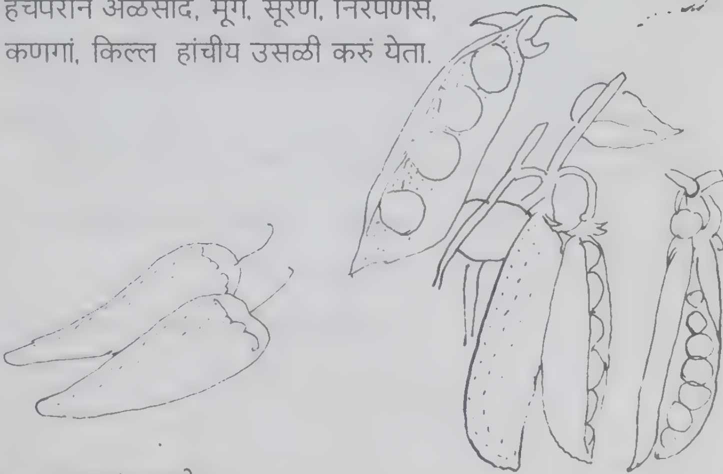
साहित्य :

१/२ कि. वाटाणे,
६ हरव्यो मिरसांगो
१ कुलेर सांसवां
रुचीपुरतें मीठ, गोड आनी हिंग
एका वळ्याची सोय
१ धाकटे कुलेर जिरें
१ धाकटे कुलेर कोथमिऱ्यो

कृती :

वाटाणे कुकरांत शिजोवंचे. सोय, जिरें, लवंगां, कोथमिऱ्यो आनी मिरसांगो मोट्योशोच वांटून घेवंच्यो. शिजयिल्ल्या वाटाण्यांत हे सगलें वांटप घालचें. मीठ आनी गोड तांतूत घालून सगलें बरें शिजोवंचे. मागीर हे उसळेक हिंग आनी सांसवांची फोडणां घालचीं.

❑ हेचपरीन अळसांदे, मूग, सूरण, निरपणस, कणगां, किल्ल हांचीय उसळी करुं येता.



✫ ६ जाणांक पुरो

९. भेंडयाची भाजी

साहित्य :

१/२ कि. भेंडे
४ मिरसांगो
कोथमिरीची भाजी (मुठभर)
१ दावल गोडें तेल
वाटीभर सोय
२ तोमातां
मीठ, हिंग
गोड वा साकर



कृती :

भेंडे, तोमात, मिरसांगो आनी कोथमिरीची भाजी एकठांय शिनची. तेल गरम करुन सांसवां आनी हिंगाची फोण्णां दिवंची. तातूंत शिजिल्ली सगली भाजी उडोवंची. त्याचबरोबर सोय, गोड आनी मीठ घालचें. भाज्येंत उदक घालचें न्हय. पूण ताटांत उदक घालून ताचे वाफेर ही भाजी धा मिनटां शिजोवंची. मदींमदीं चाळो मारून भाजी शिजल्या काय ती पळोवची.

चत्राय १) सोय घालिनासतनाय बी ही भाजी करुं येता.

२) हेच तरेन हेर भाज्यो करच्यो.

५ जाणांक पुरो ☆

१०. कांद्याचीं भजीं

साहित्य :

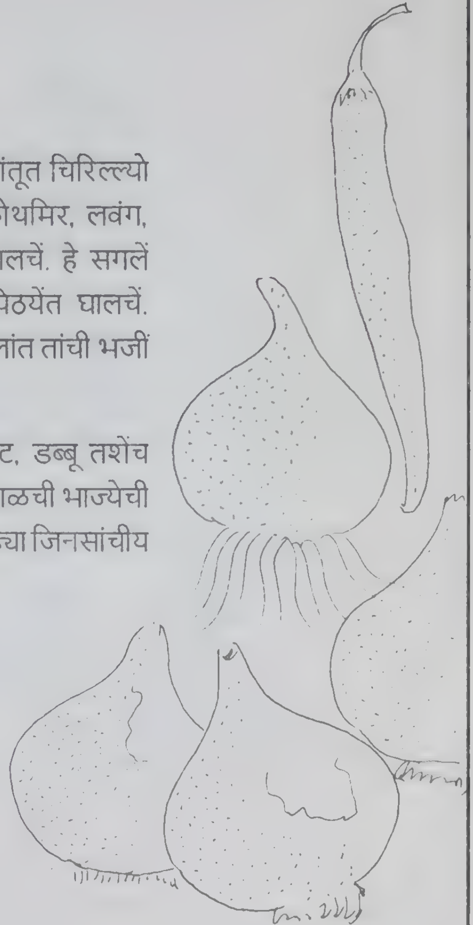
१/२ कि. कांदे
१० चिरिल्ल्यो हरव्यो मिरसांगो
१/२ लीटर मिठेल तेल
मीठ,

१/२ कि. चण्याची पिठी
जिरें, कोथमीर, लवंग आनी हळद
या सगल्यांची एक-एक कुलेरभर पूड

कृती :

कांदो उबो शिनचो (बारीक). तांतूत चिरिल्ल्यो हरव्यो मिरसांगो तशेंच जिरें, कोथमिर, लवंग, हळद हांचो पिठो आनी मीठ घालचें. हे सगलें उदकान कालयल्ले दाटशेच पिठयेंत घालचें. सगलें बरें चाळचें आनी गरम तेलांत तांची भजीं तळचीं.

❑ अशींच भजीं, फ्लावर, बटाट, डब्बू तशेंच मोठ्यो मिरसांगो, वट्टेलांव, ताळची भाज्येची पानां, निरपणसाच्यो फोडी, ह्या जिनसांचीय करुं येता.



☆ ५ *जाणांक पुरो*

११. भर्त :
वायग्यांचें, दुदयाचें, माडयेचें

साहित्य :

१ वायंगें
४ हरव्यो मिरसांगो
आमटाण आनी मीठ
एका वळ्याची सोय
१ कांदो

कृती :

वायंगें रांदनीर वा तव्यार भाजून घेवंचें. तें सोलून दवरचें. सोय, आमटाण, चिरिल्ली हरवी मिरसांग आनी मीठ हें सगलें मुड्डून घेवंचे. सोलिल्लें वायंगें तातूंत घालून परत बरे तरेन मुड्डून घेवंचें. कांदो बारीक शिनून तो तातूंत भरसूंचो.

- ❑ अशेंच भर्त उकडिल्ल्या दुदयाचे करचें.
- ❑ माडयेचें भर्त करतांना माडी उकडची आनी सोलची. सोय, मिरसांगो, आमटाण, मीठ आनी गोड वांटून ताची चेटणी करची. हे चटणेंत उकडिल्ली माडी वांटची.

५ जाणांक पुरो ☆

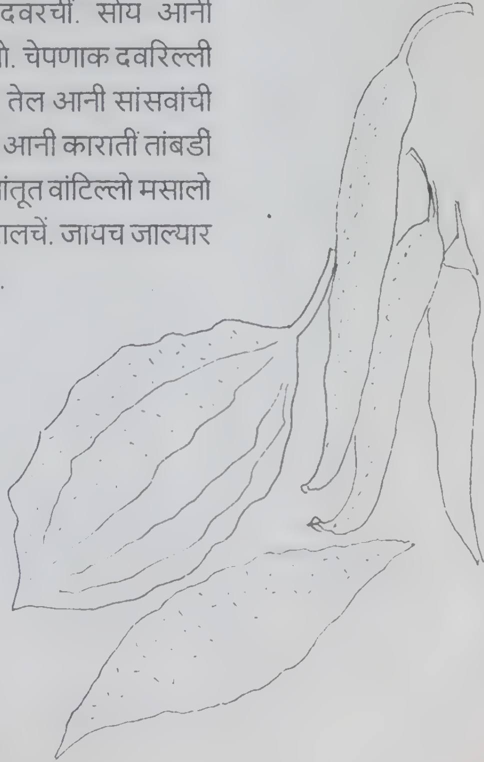
१२. रायतें

साहित्य :

५ कारातीं
८ सुक्यो मिरसांगो
१ कुलेर आमटाण
गोड आनी मीठ
एका वळ्याची सोय
४ मिरयां
फोण्णापुरतें तेल आनी सांसवां

कृती :

कारातीं पातळ शिनचीं. तांकां मीठ लावन तीं सुमार अर्दवर चेपणाक दवरचीं. सोय आनी मसालो बारीक वांटून घेवंचो. चेपणाक दवरिल्ली कारातीं बरीं पिळून घेवचीं. तेल आनी सांसवांची कारात्यांक फोण्णां दिवंचीं आनी कारातीं तांबडी जायसर तळसूचीं. मागीर तांतूत वांटिल्लो मसालो घालचो. जाय तितलें गोड घालचें. जायच जाल्यार तांतूत इल्लें मीठ उडोवंचे.



☆ *५ जाणांक पुरो*

१३. आमाड्यांची करम

साहित्य :

२५ आमाडे

५ ग्राम हिंग

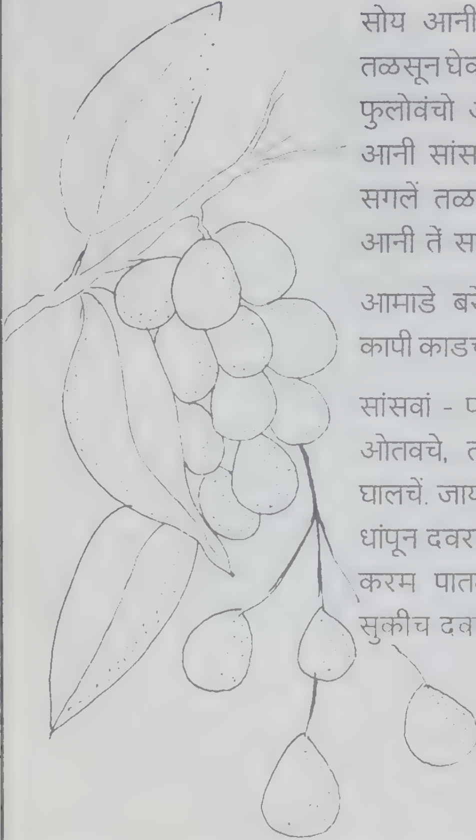
२५ मिरीं

गोड आनी मीठ

५० ग्राम सांसवां

२० सुक्यो मिरसांगो

एका नाल्लाची सोय



कृती :

सोय आनी मिरसांगो तांबड्यो जायसर तळसून घेवन कुशीक दवरच्यो. हिंग तेलांत फुलोवंचो आनी कुशीक दवरचो. मिरयां आनी सांसवां फुलोवन घेवंचीं. मागीर हें सगलें तळशिल्ले सोयेन एकठांय करचें आनी तें सगलें मोटेंशें वांटून घेवंचे.

आमाडे बरे तासून घेवंचे. आनी ताच्यो कापी काडच्यो. तांचे काथे धाडावन घालचे.

सांसवां - फोण्णां घालचीं, तांतूत आमाडे ओतवचे, तशेंच वांटिल्लें वांटपूय तांतूत घालचें. जाय तितलें गोड आनी मीठ घालून धांपून दवरचें आनी अर्दवर शिजोवंचे. ही करम पातळ जावंक फावना; तेन्ना ती सुकीच दवरची.

१५ जाणांक पुरो ☆

१४. तवशाची करम

साहित्य :

२ तवशीं
८ मिरसांगो
६ मिरयां

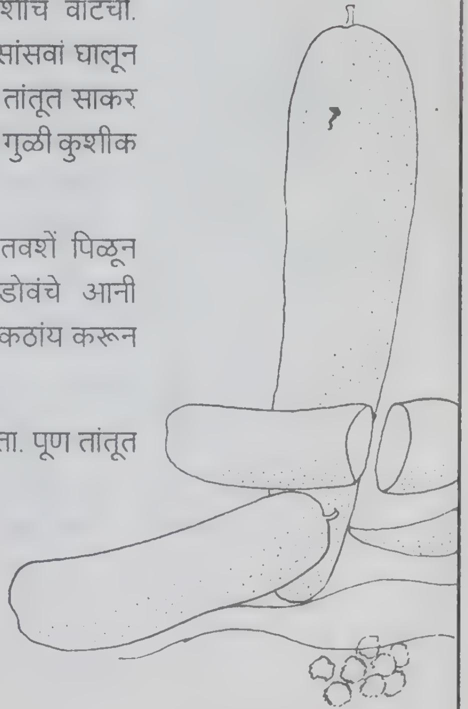
मूठभर सांसवां
एका वळ्याची सोय
रुचीपुरती आमटाण
मीठ आनी साकर

कृती :

तवशें बारीक किसून ताका मीठ लावंन दवरचें. सांसवां तेल घालिनासतना सुकीं फुलोवंची. सोय, मिरसांगो, मिरयां आनी इल्लेशें मीठ घालून ही सगळी चटणी सुकीशीच वांटची. चटणी बारीक वांटतकीच तातूंत सांसवां घालून आनी मात्सो वेळ वांटची. मागीर तांतूत साकर घालची आनी ही सुक्याशे चटणेची गुळी कुशीक दवरची.

जेवण वाडचे वेळार किशिल्ले तवशें पिळून घेवंन तांतलें उदक भायर उडोवंचे आनी चटणेवांगडा हो तवशाचो कीस एकठांय करून ताटांत वाडचो.

अशीच करम अनसाचीय करुं येता. पूण तांतूत आमटाण घालची न्हय.

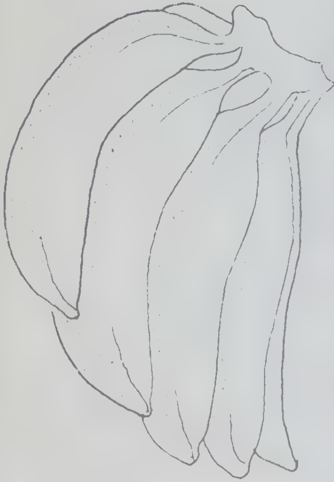


☆ *८ जाणांक पुरो*

१५. केळयांची करम

साहित्य :

चार खापरी केळीं
६ मिरयां
१ कांदो
मीठ
एक वळें सोय
६ सुक्यो मिरसांगो,
आमटाण आनी साकर



कृती :

सोय, मिरयां, मिरसांगो, मीठ आनी आमटाण हें सगलें वांटून ताची सुकीशी चटणी करची. हांतूत इल्लीशी साकरूय एकठांवची.

केळीं उकडून घेवंन तीं सोलून मागीर शिनचीं. तांच्यो ल्हान-ल्हान फोडी करच्यो. कांदो बारीक शिनचो आनी चटणेंत एकठांवचो. केळ्यांच्यो फोडी हे चटणेंत घालून सगलें बरें तरेन चाळचें.

❑ अशीच करम पणसाच्या मावेचीय करूं येता.

टीप : मांव पयलीं भाजून घेवंची आनी ताजो वेलो भाग तासून भायर उडोवचो. फकत भितल्लोच भाग वापरून केळ्याच्या करमेभाशेनच ही करम करची.

५ जाणांक पुरो ☆

१६. आमाड्याचें सांसव

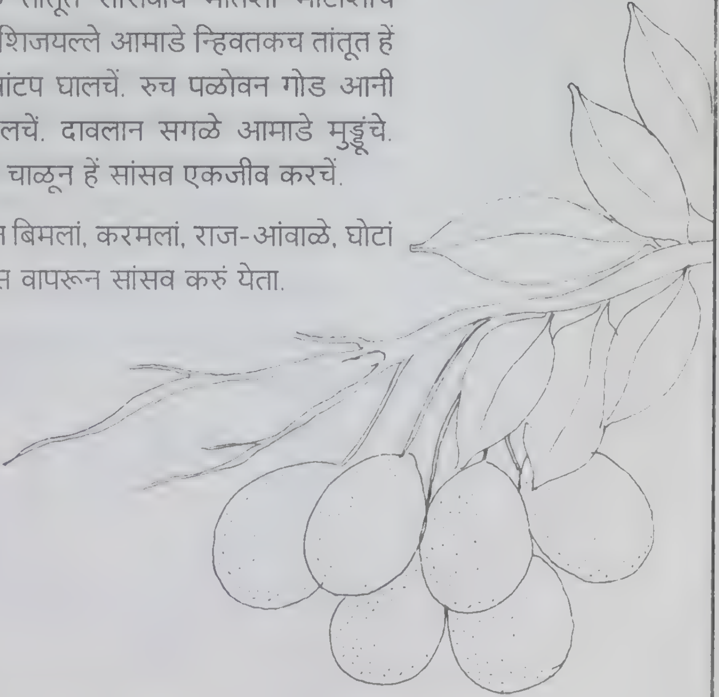
साहित्य :

२५ हरवे आमाडे
१० सुक्यो मिरसांगो
मीठ आनी गोड
एका नाल्लाची सोय
६ मिरयां
५० ग्राम सांसवां

कृती :

आमाडे तासून शिजोवंचे. सांसवां सुकीं भाजून घेवंचीं. सोय, मिरसांगो, मिरयां वांटून घेवंचीं, शेवटाक तांतूत सांसवांय मातशीं मोटीशींच वांटची. शिजयल्ले आमाडे न्हिवतकच तांतूत हें सगलें वांटप घालचें. रुच पळोवन गोड आनी मीठ घालचें. दावलान सगळे आमाडे मुडूंचे. बरेतरेन चाळून हें सांसव एकजीव करचें.

हेच तरेन बिमलां, करमलां, राज-आंवाळे, घोटां हे जिनस वापरून सांसव करुं येता.

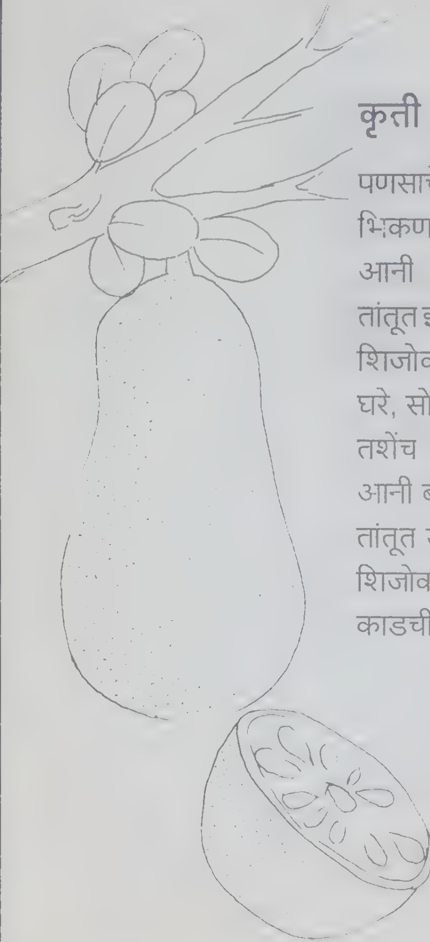


☆ १५ जाणांक पुरो

१७. घरय

साहित्य :

अर्धो हरवो जून पणस
१/२ कुलेर हळदीची पूड
मीठ आनी गोड
३ ग्राम हिंग
२ कुलेरां मिरसांगाचों पिठो
१ कुलेर सांसवा
एका वळ्याची सोय



कृती :

पणसाचे घरे काडून ते शिनचे. तांतूतली भिकणां फोडून तांचे कुडके करचे. सांसवां आनी हिंगाक तेलाचीं फोण्णां घालचीं. तांतूत इल्लेशें उदक घालून पयलीं भिकणां शिजोवचीं. भिकणां शिजतकीच तांतूत घरे, सोय, मिरसांगेचो पिठो, हळदीचो पूड तशेंच गोड आनी मीठ हे सगलें घालचें आनी बरें चाळचें. तोपावयर बशी दवरून तांतूत उदक घालून मंद उज्यार ही घरय शिजोवची. अर्द वरान ती उज्यावेली सकयल काडची.

२० जाणांक पुरो ☆

१८. कांचरां

साहित्य :

१/२ कि. बटाट
१/२ कुलेर हळदीची पूड
मीठ
२ कुलेरां मिरसांगाचो पिठो
चिमटीभर हिंग
कुलेरभर गोडें तेल

कृती :

बटाट म्हानां कशो पातळ शिनचे. तेल तापोवचें आनी तांतूत हिंग घालचो. मागीर तांतूत शिनिल्ले बटाट घालून तें बरें चाळीत रावचें. बटाट अर्दकुटे शिजतकीच तोपार एक ताट दवरून तांतूत उदक घालचें. आनी ह्या उदकाचे वाफेर ह्यो बटाटाफोडी शिजोवच्यो. ह्यो फोडी शिजतकीच तांतूत मिरसांगेचो आनी हळदीची पूड तशेंच मीठ घालून सगळें चाळचें. ही कांचरां सुकीशींच जावंक जाय.



WORLD KONKANI CENTRE LIBRARY
1680



☆ ९ जाणांक पुरो

१९. सुशेल

साहित्य :

१ कुंवलो
५-६ मिरसांगो
गोड, आमटाण आनी मीठ
एक कुलेर फुलयल्ली सांसवां आनी हिंग
एका वळ्याची सोय
५-६ मिरयां



कृती :

कुंवलो शिनचो. कुकरांत बरो शिजोवचो. सोय, मिरसांगो, सासवां, हिंग, आमटाण, मीठ आनी गोड हे सगळें वांटून ताची चटणी करची. चटणी वांटून जातकीच तांतूत कुंवल्याच्यो शिजयिल्ल्यो फोडीय बारीक वांटच्यो.

हाकाच म्हणटात सुशेल.

१० जाणांक पुरो ☆

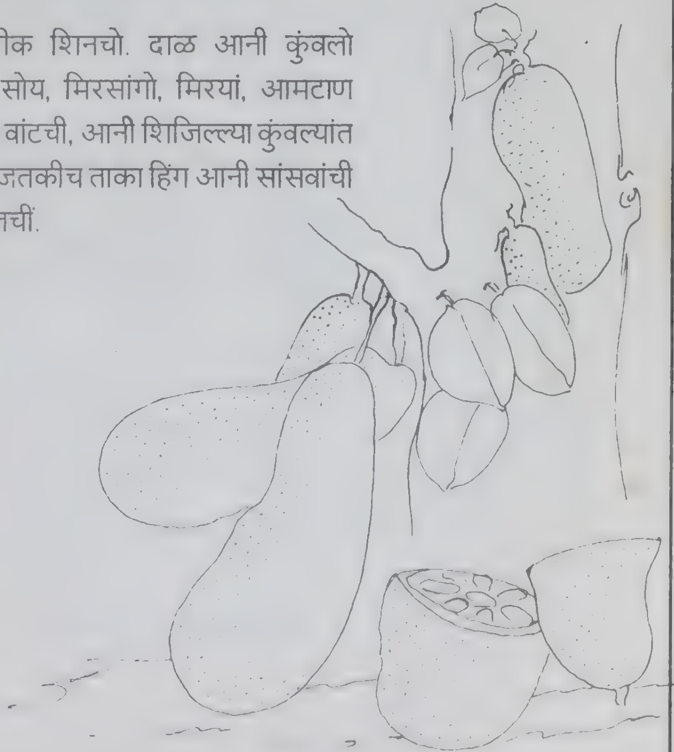
२०. चाको

साहित्य :

१ चाको (कुंवलो)
एक वाटीभर तोरची दाळ
चार मिरयां
गोड, हिंग, मीठ आनी आमटाण
एका वळ्याची सोय
६ मिरसांगो
कुलेरभर सांसवां

कृती :

कुंवलो बारीक शिनचो. दाळ आनी कुंवलो शिजोवंचो. सोय, मिरसांगो, मिरयां, आमटाण हीं मोटेशींच वांटची, आनी शिजिल्ल्या कुंवल्यांत घालचीं. शिजतकीच ताका हिंग आनी सांसवांची फोण्णां घालचीं.



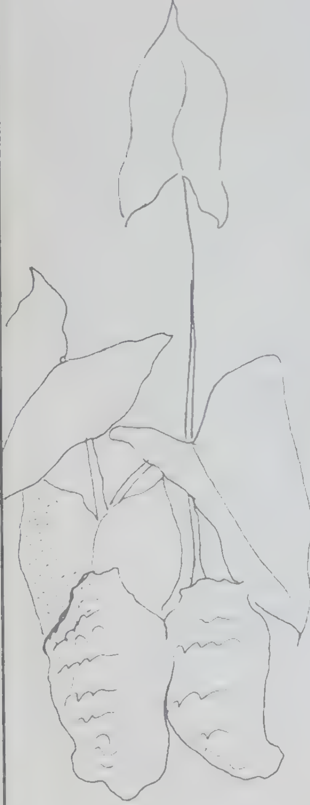
☆ *१० जाणांक पुरो*

२१. आळवाच्यो वेठ्यो

साहित्य :

दोन चूडयो आळवाचे दांडे
एका वळ्याची सोय
चार मिरयां
कुलेरभर सांसवां
कुलेरभर मेथी
आमटाण आनी मीठ

१ वाटी वाटाणे
१ वाटी तोरची दाळ
२ कुलेरां कोथमिऱ्यो
१२ मिरसांगो (तांबड्यो)
७-८ फुलयिल्ल्यो वडयो
२ कुलेरां साकर



कृती :

वाटाणे आनि दाळ एकठांय शिजोवंचीं. आळवाचे दांडे कुडके करून वेगळे शिजोवंचे. सोय. मिरसांगो, आमटाण, कोथमिऱ्यो आनी मिरयां वांटून घेवंची.

शिजयल्ले वाटाणे. दाळ आनी आळवाचे दांडे एकठांय करून तांतूत वांटप घालून शिजोवंचे. साकर, मीठ घालून बरें चाळून ह्यो वेठयो बऱ्यो खतखतावच्यो.

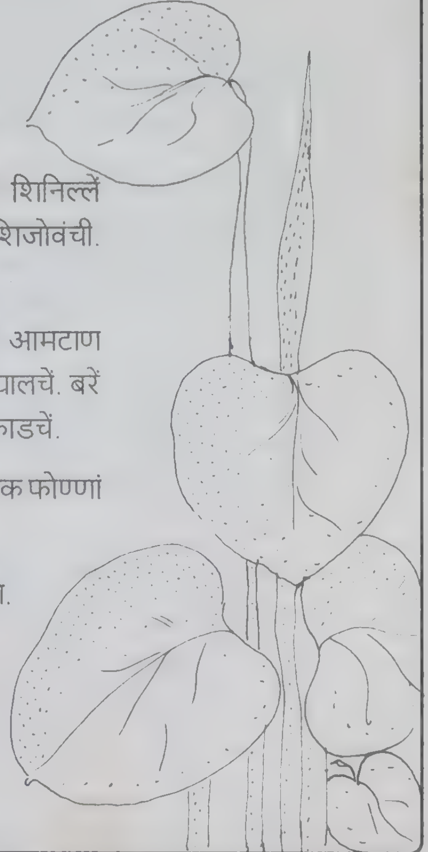
रांदनीवेले सकयल काडून ताका मागीर सासवां आनी मेथीची तशेंच फुलयिल्ल्या वडयांचीं फोण्णां घालचीं.

१५ जाणांक पुरो ☆

२२. तेरें

साहित्य :

१ वाटी चणे
तेऱ्याचीं २५ पानां
१२ हरव्यो मिरसांगो
१/२ कोथमिऱ्यो
२ कुलेरां आमटाण
२ कुलेरां साकर
पणसाची फोडिल्लीं १५ हरवी भिकणां
१ वाटी तोरची दाळ
एका वळ्याची सोय
७-८ फुलयिल्ल्यो वोडयो
६ ताशिल्ले आमाडे
मीठ



कृती :

चणे आनी दाळ एकठांय शिजोवंचीं. शिनिल्लें तेरें, आमाडे आनी भिकणां वेगळीं शिजोवंची. मागीर हें सगलें एकठांय करचें.

सोय, मिरसांगो, कोथमिऱ्यो आनी आमटाण वांटून घेवंन हे वांटप वेल्या मिश्रणांत घालचें. बरें खतखततकीच उज्यावेले सकयल काडचें.

मागीर फुलयिल्ल्या वडयांची ह्या तेऱ्याक फोण्णां घालचीं.

❑ हेचतरेन लुतीची भाजी करुं येता.

☆ १५ जाणांक पुरो

.२३. आळूं-वडी (पत्र-वडे)

साहित्य :

आळवाची १२ पानां
एका वळ्याची सोय
हिंग
मीठ आनी गोड
वाटीभर आमटाण

१/४ कि. चण्याची डाळ
१५ सुक्यो मिरसांगो
१ कुलेर जिरें
१२ मिरयां
१ कुलेर हळदीचो पिठो
१/२ लिटर गोडें तेल

कृती :

आदले राती भिजयिल्ली चण्याची दाळ मोटीशीच आनी सुकीशीच वांटची. सोय, हिंग, कुलेरभर आमटाण, मीठ, गोड, जिरें, मिरसांगो, हळदीचो पिठो, मिरयां हे सगळें बारीक वांटचें आनी वांटिल्ले दाळींत एकठांय करचें.

वाटीभर आमटाण भिजत घालची. आळवाचीं पानां धुवन घेवन ही आमटाण दरएका पानांक बरी सारवची (आमटाणेन आळूं ताळ्याक कुचकुचना) आमटाणीवयर दाळीचें मिश्रण दरएका पानार सारवचें. एकारएक अशीं चार पानां दवरचीं आनी ताची लोळी करची. अशोच लोळयो उरिल्ल्या चार पानांच्यो करच्यो.

एका तोपांत उदक सळसळावंचे. त्या उदकावयर एक चाळण दवरुन ह्यो लोळयो ते चाळणीर दवरच्यो. आनी त्या तोपार गच्च धाकण दवरून ह्यो लोळयो बऱ्यो उकडच्यो. वराभरान तोप उज्यावेलो सकयल काडून ह्यो लोळयो न्हिवोवच्यो.

सुरयेन त्यो वाटकुळ्यो कापून ताच्यो वडयो करच्यो. ह्यो आळूंवडयो फ्रिजांत दवरुन जाय जाय तेन्ना तव्यार तेल घालून तळच्यो.

❑ अशीच करम पणसाच्या मावेचीय करुं येता. हेचतरेन दुदयाच्या पानांच्योय वडयो करच्यो; पूण ह्या पानांक आमटाण लांवची न्हंय.

१५ जाणांक पुरो ☆

२४. शाकभाज्यांच्यो फोडी

साहित्य :

केळीं	निरपणस
बटाट	काराती (मीठ लावन चेपणाक घाल्लीं)
कणंगा	वांयगीं
भेंडे	मुळे
तेंडलीं	माडी
घोसाळीं	फ्लावर
गड्डो	पणसाची भिकणां

हांतली खंयचीय शाकभाजी (सुमार २० फोडी)

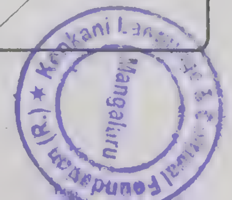
१ वाटीभर रवो	२ कुलेरां सांबार
तळपापुरतें तेल	२ कुलेरां हळदीची पूड, मीठ

कृती :

फोडींक पांच मिनटांमेरेन मीठ लावन दवरचें. मागीर ताका सांबार आनी हळदीचो पिठो सारोवचो आनी त्यो फोडी रव्यांत लोळोवन तव्यार तळच्यो.

❑ अशीच करम पणसाच्या मावेचीय करूं येता. अशेच तरेन अळमी तळूं येता.

☆ १५ जाणांक पुरो



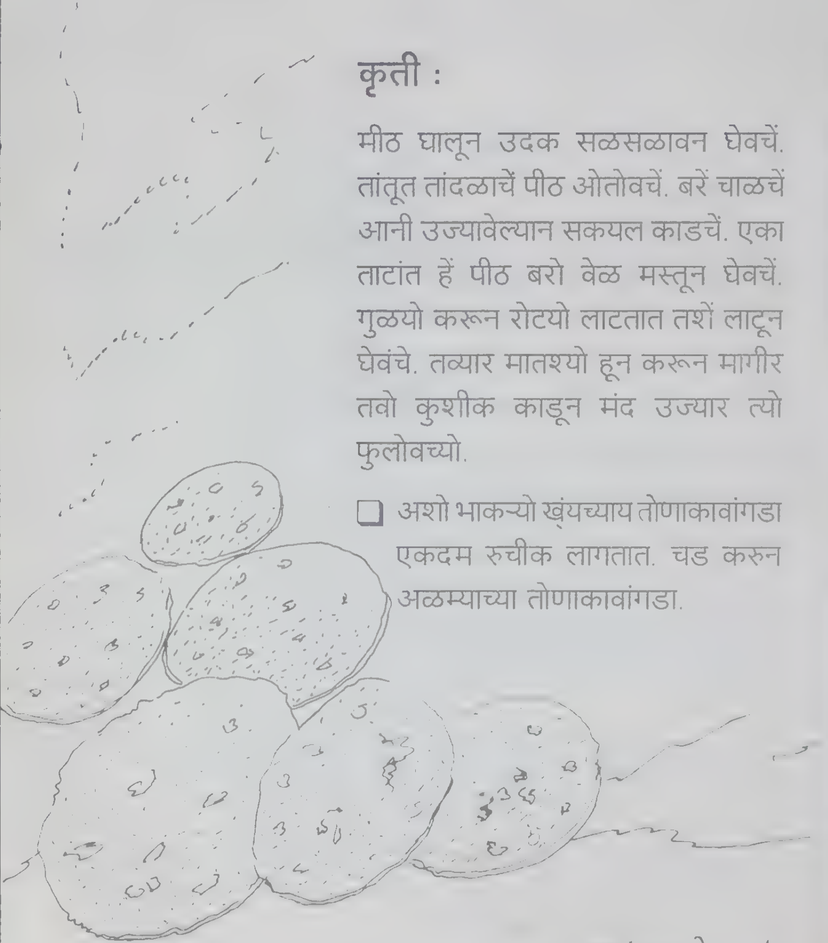
२५. फुलयिल्ल्यो भाकऱ्यो

साहित्य :

१/२ कि. तांदळाचे पीठ

३ पेले उदक

कुलेरभर मीठ



कृती :

मीठ घालून उदक सळसळावन घेवचें. तांतूत तांदळाचें पीठ ओतोवचें. बरें चाळचें आनी उज्यावेल्यान सकयल काडचें. एका ताटांत हें पीठ बरो वेळ मस्तून घेवचें. गुळयो करून रोटयो लाटटतात तशें लाटून घेवंचे. तव्यार मातश्यो हून करून मागीर तवो कुशीक काडून मंद उज्यार त्यो फुलोवच्यो.

❑ अशो भाकऱ्यो खं्यच्याय तोणाकावांगडा एकदम रुचीक लागतात. चड करुन अळम्याच्या तोणाकावांगडा.

१५ जाणांक पुरो ☆

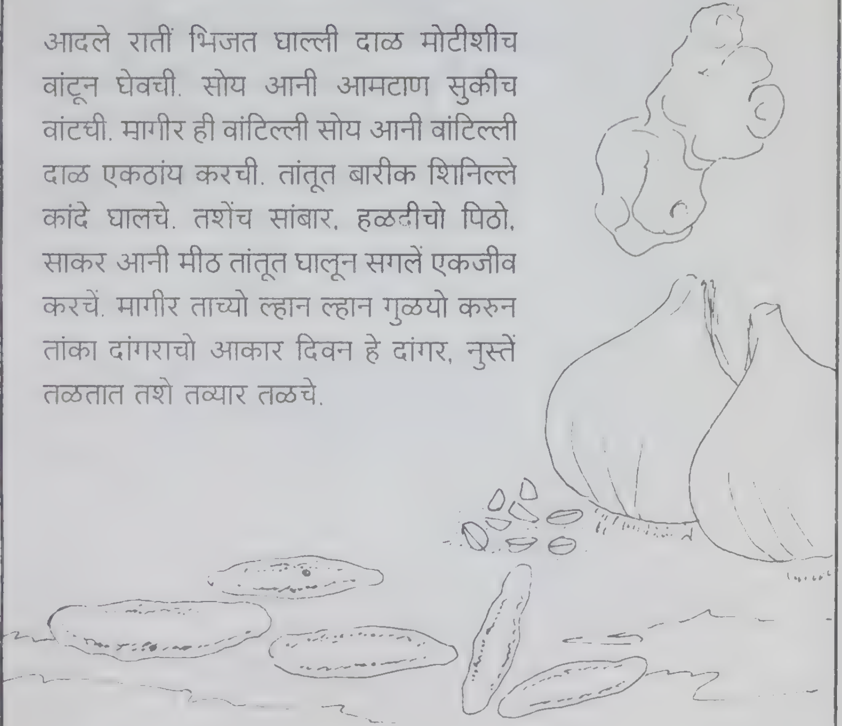
२६. दाळीचे दांगर

साहित्य :

दोन वाटयो चण्याची दाळ
२ कुलेरां सांबार (गरम मसालो)
कुलेरभर आमटाण
१/२ कुलेर साकर
मीठ
चार कांदे
कुलेरभर हळदीचो पिठो
एका वळ्याची सोय
तळपापुरतें तेल

कृती :

आदले रातीं भिजत घाल्ली दाळ मोटीशीच वांटून घेवची. सोय आनी आमटाण सुकीच वांटची. मागीर ही वांटिल्ली सोय आनी वांटिल्ली दाळ एकठांय करची. तांतूत बारीक शिनिल्ले कांदे घालचे. तशेंच सांबार, हळदीचो पिठो, साकर आनी मीठ तांतूत घालून सगलें एकजीव करचें. मागीर ताच्यो ल्हान ल्हान गुळयो करुन तांका दांगराचो आकार दिवन हे दांगर, नुस्तें तळतात तशे तव्यार तळचे.



☆ *१५ जाणांक पुरो*

२७. वरण

साहित्य :

१ वाटी तोरची दाळ

१ कुलेर जिरें

रुचीपुरतें मीठ

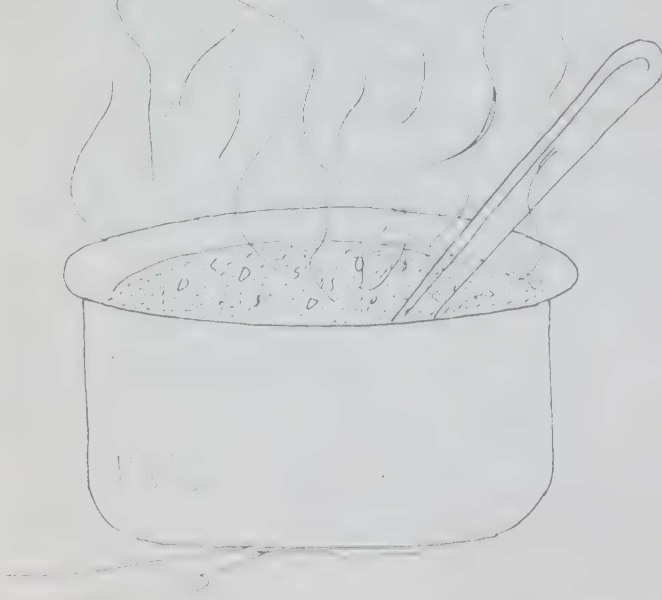
१ व्हडलें कुलेर हळदीची पूड

अर्द्या वळ्याची सोय

कृती :

सोय आनी जिरें वांटचें. दाळ शिजोवची आनी तांतूत हे वांटप घालचें. मीठ आनी हळदीचो पिठो घालून बरें चाळचें.

❑ अशेंच वरण मुगांच्या दाळीचेंय करुं येता.

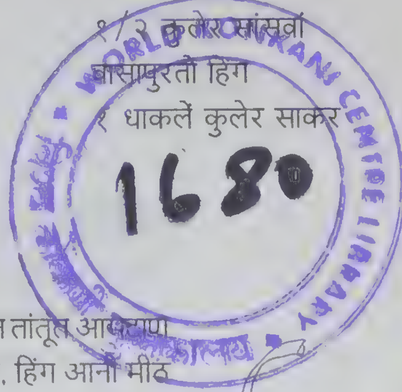


५ जाणांक पुरो ☆

२८. सार

साहित्य :

१/२ किलो चण्याचे उकडिल्ले दाळीचे उदक
१/२ वळें सोय
२ तोमातां (उकडिल्लीं)
कोथमिरीचो पालो
रुचीपुरतें मीठ, आमटांण
५-६ हरव्यो मिरसांगो
१/२ कुलेर सांसवां
वासापुरतो हिंग
१ धाकलें कुलेर साकर

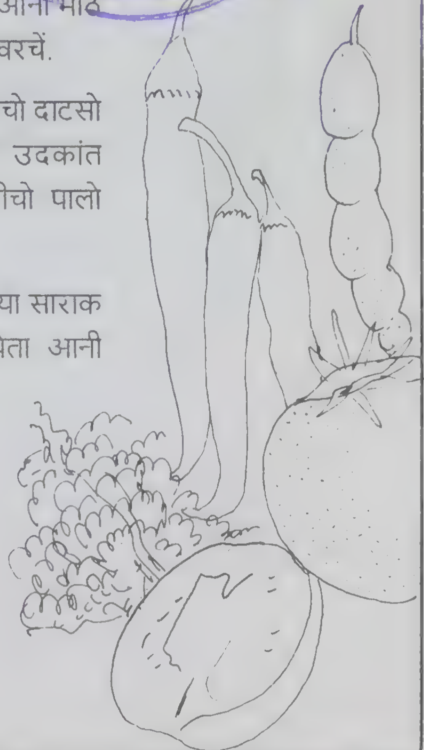


कृती :

उकडिल्ले दाळीचें उदक घेवन तांतूत आमटाण भिजोवची. उकडिल्लीं तोमातां, हिंग आनी मीठ तांतूत उडोवंचें. हें उदक कुशीक दवरचें.

हरव्यो मिरसांगो आनी सोय वांटून ताचो दाटसो रोस काडचो. हो रोस दाळीच्या उदकांत एकठांवचो. साकर आनी कोथमिरीचो पालो तांतूत घालचो.

कर्विलाचो पालो आनी सांसवां हांची या साराक फोण्णां घालचीं. घमघमीत वास येता आनी साराची रुच वाडटा.



☆ *१० जाणांक पुरो*

२९. दाळचो रोस

साहित्य :

१ वाटी तोरची दाळ

१ कुलेर सांबार (गरम मसालो)

१ कुलेर सांसवां

१ वाटी सोय

१/२ कुलेर हळदीचो पिठो

७-८ कर्विलाची पानां

आमटाण, गोड, मीठ आनी हिंग

कृती :

सोय आनी आमटाण वांटून घेवंची. दाळ बरी शिजोवन घेवन हे वांटप तांतूत घालचें. सांबार, हळदीचो पिठो, मीठ आनी गोड तांतूत उडोवचें. बरें शिजतकीच हो रोस उज्यावेल्यान काडचो.

कर्विलाची पानां, हिंग, आनी सांसवांची ताका फोण्णां घालचीं.

१२ जाणांक पुरो ☆

३०. उड्डमेथी

साहित्य :

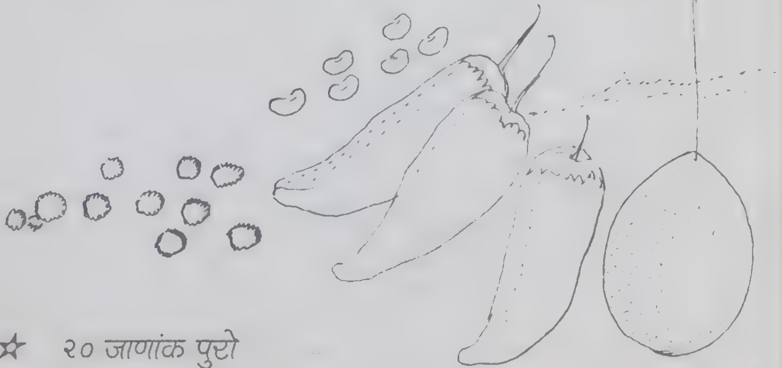
२५ ताशिल्ले आमाडे
१६ मिरयां
कुलेरभर हळदीचे पिठो
हिंग, सासवां आनी मेथ्‍यो

१६ सुक्यो मिरसांगो
एका नाल्लाची सोय
फोण्णांपुरती उड्डांची दाळ
मीठ आनी गोड

कृती :

हिंग, उडदांची दाळ, सांसवां आनी मेथयो हांची ताशिल्ल्या आमाड्यांक फोण्णां घालचीं. सोय आनी मसालो (मिरसांगो, मिरयां) वांटचो. वाटीभर नाल्लाचो रोस काडून वेगळो दवरचो. आमाडे शिजतकीच तांतूत वांटिल्लो मसालो घालचो. रुचीपुरते मीठ आनी गोड घालचें. उज्यावेले सकयल काडटना तांतूत नाल्लाचो रोस घालून तें बरें चाळचें.

❑ अशीच उड्डमेथी बिमलां, राजआंवाळे, करमलां ह्योय वस्तू वापरून करुं येता.



☆ २० जाणांक पुरो

३१. सोलकडी

साहित्य :

१/२ वळ्यांची सोय

४ मिरयां

भिण्णांचीं ७-८ सोलां

४ हरव्यो वा सुक्यो मिरसांगो

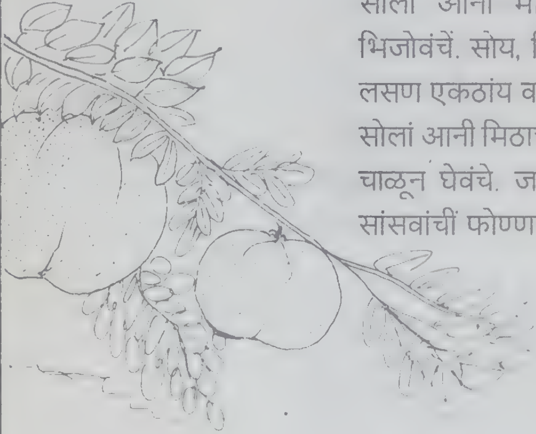
१/२ कुलेर वोंवो

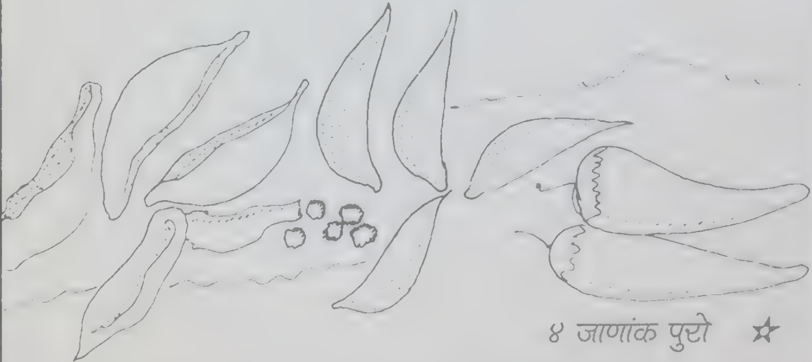
मीठ

पांच लसणीच्यो पाकळ्यो (परबांदिसांनी लसण घालची न्हय)

कृती :

सोलां आनी मीठ इल्ल्याशा उदकांत भिजोवंचें. सोय, मिरसांगो, मिरयां, वोंवो, लसण एकठांय वांटून तांचो दाट रोस ह्या सोलां आनी मिठाच्या उदकांत पिळचो. बरें चाळून घेवंचे. जाय जाल्यार हे कडयेक सांसवांचीं फोण्णां घालूं येता.





४ जाणांक पुरो ☆

1869



३२. साकरभात

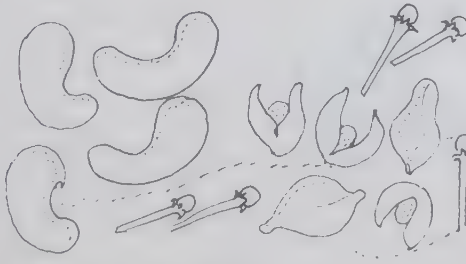
साहित्य :

१/२ कि. बासुमती तांदूळ
२० लवंगां
२० येलच्यो
१/२ कि. साकर
१० काजुबियो
५० ग्राम खिसमिस
१/२ कि. तूप
अर्द जायफळ
कुलेरभर केशर
सळसळायिल्लें ६ मापां उदक

कृती :

तांदूळ धुवन वाळगावचे. एका तोपांत तूप घालून तो उज्यार दवरचो. तूप तापतकच सडसडीत जाल्ले तांदूळ तांतूत ओतवचे. लवंगा आनी खिसमीस तांतूत घालून तांदूळ बरे फुलोवचे. तांदूळ बरे फुलतकीच तांतूत सळसळायिल्लें उदक घालचें. तोपार एक ताट धांपून त्या ताटांत उदक घालचें. मंद उज्यार हें सगळें शिजोवंचे. अर्द वरान तांतूत येलचेची पूड, साकर, काजुबियांचे कुडके आनी केशर घालचें. बरें चाळून आनीक एक अर्दवर हो साकरभात मंद उज्यार शिजोवंचो.





☆ २० जाणांक पुरो

३३. पायस

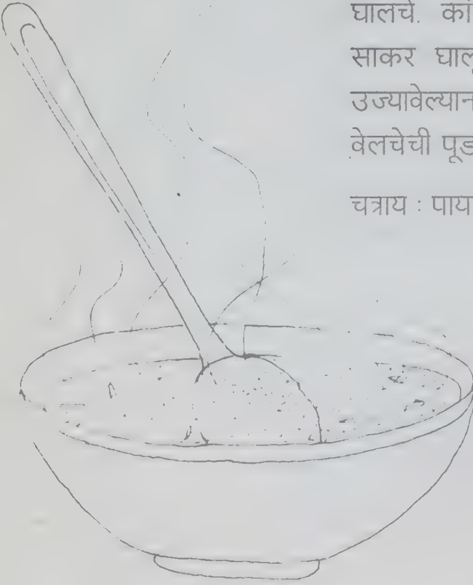
साहित्य :

२ वाटी बारीक तांदूळ
१/२ कि. साकर
१० वेलच्यो
१०-१२ लवंगा
२५ खिसमिस
अर्दी वाटी साबुदाणें
१/२ लिटर दूध
अर्द जायफळ
२० काजू-म्होवलो

कृती :

तांदूळ बरे शिजोवन घेवंचे. शिजता आसतना साबुदाणे आनी लवगां घालचीं. साबुदाणे बरे शिजतकच तांतूत बियो आनी खिसमिस घालचे. कांय वेळांन तांतूत दूद आनी साकर घालून सगलें बरें खतखतावचें. उज्यावेल्यान काडच्यावेळार जायफळ आनी वेलचेची पूड घालची.

चत्राय : पायसांत केन्नाच मीठ घालचें न्हंय.



२० जाणांक पुरो ☆

३४. मणगणें

साहित्य :

१/२ कि. चण्याची दाळ

१० वेलच्यो

२५ कातलेचे कुडके

१/४ कि. साबुदाणे

२० काजू बियो

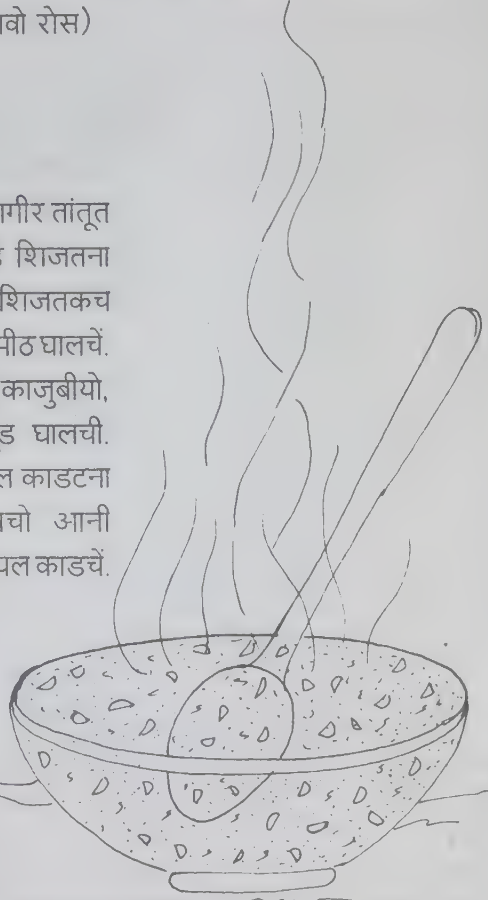
१/२ कि. गोड

मीठ

एका मोठ्या नाल्लाचो रोस (हांतूत एक वाटीभर आपरोस (दाट रोस) आनी उरिल्लो दोळो रोस-धवो रोस)

कृती :

दाळ बरी शिजोवन घेवंची. मागीर तांतूत साबुदाणे शिजोवन घेवंचे. हे शिजतना चाळो मारीत रावचें. साबुदाणे शिजतकच तांतूत दोळो रोस, गोड आनी मीठ घालचें. जशें ते खतखतलें तशें तांतूत काजुबीयो, कातल्यो आनी वेलचेची पूड घालची. सगले खतखततकीच सकयल काडटना तांतूत आपरोस मिसळावचो आनी उज्यावेल्यान हें मणगणें सकयल काडचें.



☆ १५ *जाणांक पुरो*

३५. खीर :

-कणगां, कोकणदुदी, केळीं वा शेवयांची

साहित्य :

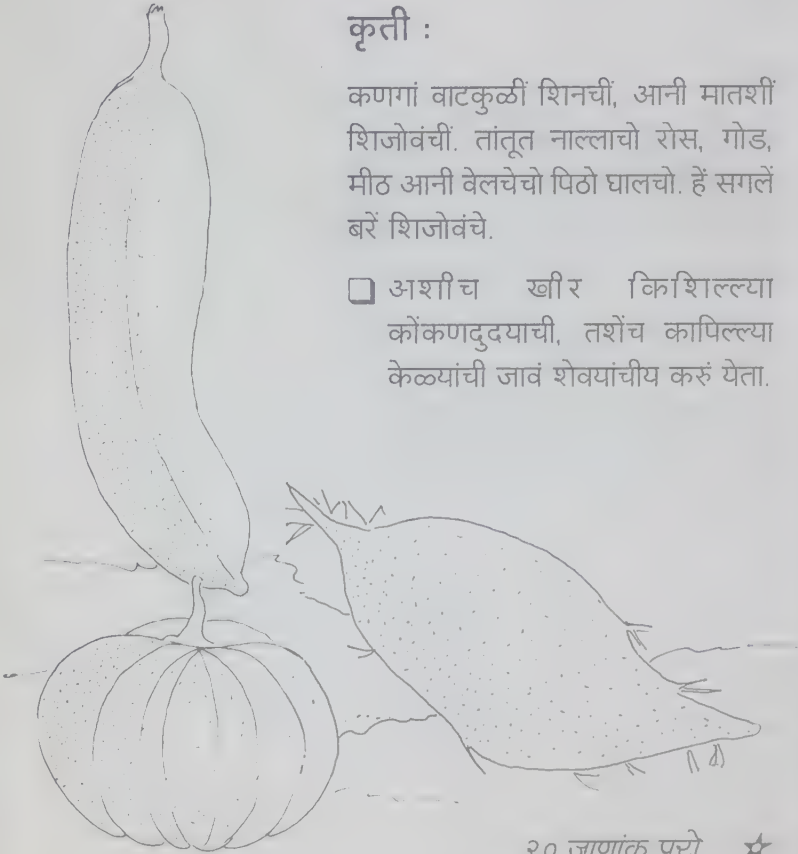
१ कि. कणगां

१०-१२ वेलच्यो

रुचीपुरतें मीठ

१/२ कि. गोड

एका नाल्लाचो रोस



कृती :

कणगां वाटकुळीं शिनचीं, आनी मातशीं शिजोवंचीं. तांतूत नाल्लाचो रोस, गोड, मीठ आनी वेलचेचो पिठो घालचो. हें सगलें बरें शिजोवंचे.

❑ अशीच खीर किशिल्ल्या कोंकणदुदयाची, तशेंच कापिल्ल्या केळ्यांची जावं शेवयांचीय करुं येता.

२० जाणांक पुरो ☆

३६. सोजी

साहित्य :

१/२ कि. गंव
२० काजुबियो
मीठ
१०-१२ वेलच्यो
एका नाल्लाचो रोस

कृती :

गंवाक उदक लावन रोखडेच ते वानार सडचे (कांडचे). मागीर ते फांफडून तांचो कुंडो काडचो. अशें आनीक एक फावट करचें. मागीर ते गंव धुंवचे आनी बरे शिजोवचे. बरे शिजतकच तांतूत गोड, मीठ आनी नाल्लाचो रोस घालचो. वेलचेचो पीठो आनी काजुबियांची अर्दी तांतूत उडोवचीं. मीठ घालून सगलें बरें खतखतावचें.



☆ ३० जाणांक पुरो

३७. हालउंडे

साहित्य :

१/२ कि. तांदळाचो रवो

१० वेलच्यो

१ ल्हान वाटी फुलयिल्ले धवे तिळ

वाटीभर तूप

१/२ कि. साकर

२० काजुबियांचे कुडके

एका नाल्लाचो रोस

चार वाटयो उदक.

कृती :

रवो तुपांत फुलोवन कुशीक दवरचो. दुसऱ्या तोपांत चार वाटयो उदक घेवंन तें सळसळावंचें. सळसळायिल्ल्या उदकांत फुलयिल्लो रवो ओतोवचो. बरो चाळून तो १० मिनटां मेरेन शिजोवचो. नाल्लाचो रोस, वेलची, तीळ, मीठ, साकर, काजुबियांचे कुडके हें सगलें तांतूत घालून बरें चाळचें. हाजेर वयर ताट दवरून तांतूत उदक घालचें आनी मंद उज्यार हें सगलें शिजोवंचें. बरें शिजतकच हें सगलें सुकें जाल्लें मिश्रण सकयल काडून न्हिवोवंचे.

तूप सारयिल्ल्या वाटयेंत हें मिश्रण भरून वाटी एका ताटांत परती करची. अशे तरेन ताटभर हे हालउंडे दवरचे.

❑ हेच तरेन गंवाच्या रव्याचेय हालउंडे करूंक येता.

२५ हालउंडे जावं येता ☆

३८. कण्ण

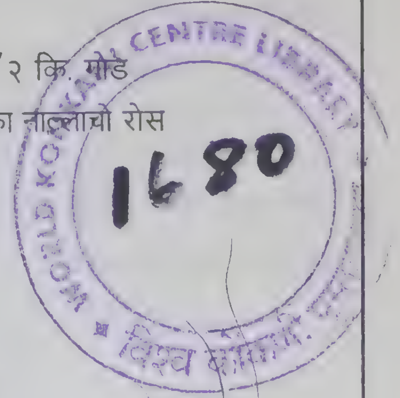
साहित्य :

१/२ कि. मुगांची दाळ

८ वेलच्यो

१/२ कि. गोड

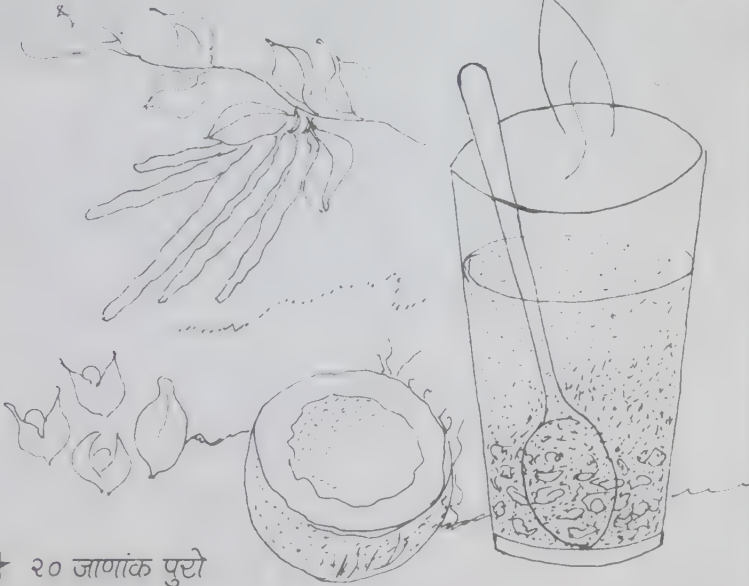
एका नाल्लाचो रोस



कृती :

दाळ शिजोवंची, तांतूत नाल्लाचो रोस, वेलचची पूड आनी गोड घालून सगलें शिजोवंचें.

चड करून उपासा दिसा हे कण्ण करतात.



☆ २० जाणांक पुरो

३९. सुकुरउंडे

साहित्य :

१/२ कि. चण्याची दाळ
१०-१२ येलच्यो
एका नाल्लांची सोय
चार वाटयो चण्याची पिठी
चिमटीभर खावपाचें सोद

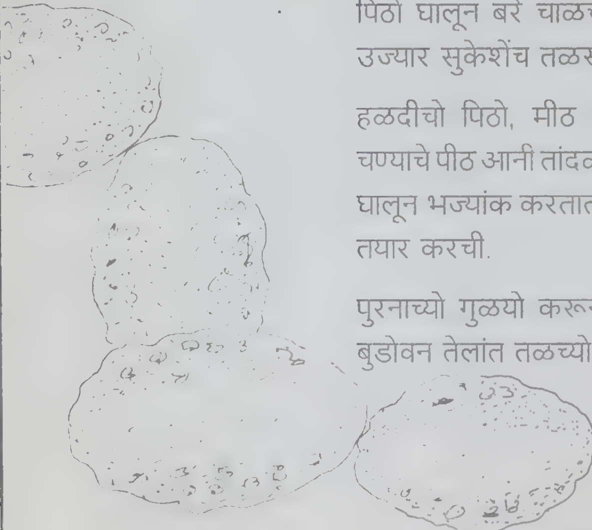
१/२ कि. गोड
२ वाटयो तांदळाचे पीठ
१/२ लिटर गोडें तेल
कुलेरभर हळदीचो पिठो
रुचीपुरतें मीठ

कृती :

चण्याची दाळ शिजोवंची आनी ती वाळून घेवंचीं. सुकयल्ली दाळ मोटीशीच वांटची. वांटतकच तांतूत सोय, गोड, मीठ, वेलचेचो पिठो घालून बरें चाळचें. मागीर हे पुन्न उज्यार सुकेशेंच तळसून घेवंचें.

हळदीचो पिठो, मीठ आनी सोद तशेंच चण्याचे पीठ आनी तांदळाच्या पिठांत उदक घालून भज्यांक करतात तशी पातळ पिठी तयार करची.

पुरनाच्यो गुळयो करून त्यो ह्या पिठयेंत बुडोवन तेलांत तळच्यो.



३५ सुकुरउंडे जावं येता ☆

४०. तवसळी

साहित्य :

एक व्हडलें तवशें	१/२ कि. तांदळाचो वा गंवाचो रवो
१ दावलभर तूप	१० काजुबियांचे कुडके
एका नाल्लाची सोय	१० वेलच्यो (नाजाल्यार हळदीची पानां)
रुचीपुरतें गोड आनी मीठ	२ केळींपानांचे चोळखे

कृती :

तवशें किसून घेवंचें. तुपांत भाजिल्ल्या रव्यांत हें किशिल्लें तवशें, गोड, सोय, मीठ आनी काजुबियांचे कुडके घालचे आनी बरे चाळचे. रांदनीर दवरून हें बरें शिजोवंचे (उदक घालचे न्हंय). आनी तें बरें आवंळांवन घेवंचे. उज्यावेलें सकयल काडून तें न्हिवोवचें.

एका तोपांत उदक घालून त्या उदकावयर एक चाळण दवरची. केळींच्या चोळक्यांक तूप सारोवन हें चोळके चाळणीर दवरचे. या चोळक्यांचेर वयर सगलें मिश्रण ओतोवचें आनी बरें पातळावचें. तोपार घट्ट धांकण दवरून ही तवसळी बरी उकडून घेवंची (सुमार देडवर मेरेन)

तोपांत पोनांक उदक घालिनासतना तोपावयर धांकणाचेर बरे इंगळे दवरून मंद उज्यार ही तवसळी भाजून घेवं येता.



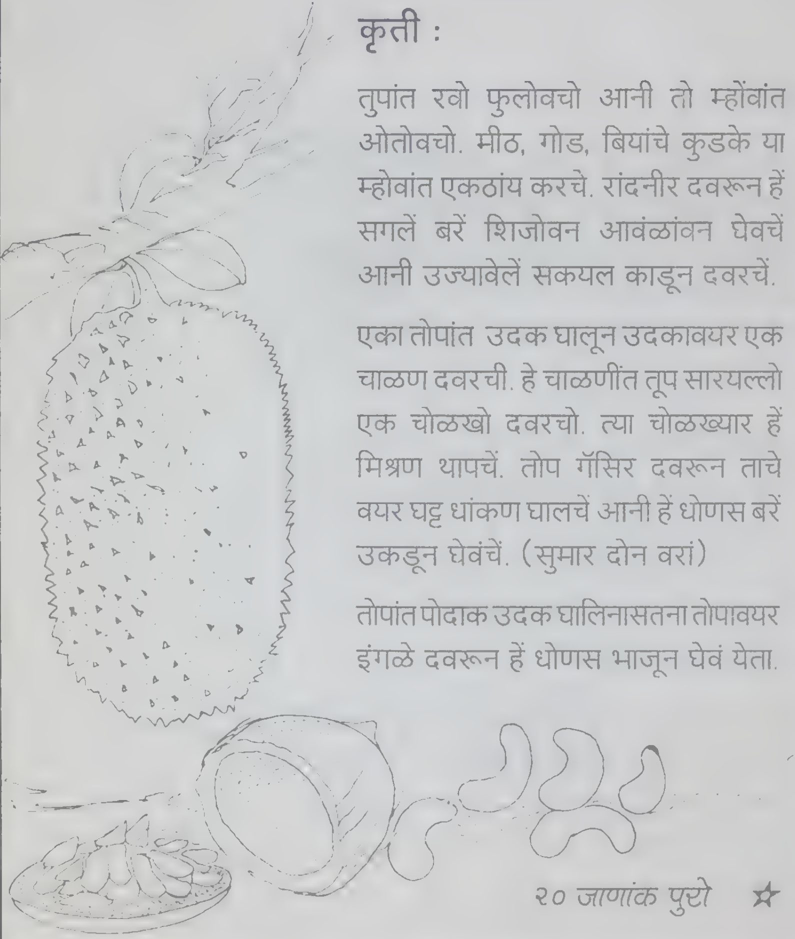
☆ *२० जाणांक पुरो*

४१. धोणस

साहित्य :

एका पणसाचे म्होंव (भिकणां काडलेले गरे)

१/२ कि. तांदळांचो रवो	एका नाल्लाची सोय
१० काजुबीयांचे कुडके	१ व्हडलें दावल तूप
रुचीपुरतें मीठ आनी गोड	१ केळीपानांचो चोळखो



कृती :

तुपांत रवो फुलोवचो आनी तो म्होंवांत ओतोवचो. मीठ, गोड, बियांचे कुडके या म्होवांत एकठांय करचे. रांदनीर दवरून हें सगलें बरें शिजोवन आवंळांवन घेवचें आनी उज्यावेलें सकयल काडून दवरचें.

एका तोपांत उदक घालून उदकावयर एक चाळण दवरची. हे चाळणींत तूप सारयल्लो एक चोळखो दवरचो. त्या चोळख्यार हें मिश्रण थापचें. तोप गॅसिर दवरून ताचे वयर घट्ट धांकण घालचें आनी हें धोणस बरें उकडून घेवंचें. (सुमार दोन वरां)

तोपांत पोदाक उदक घालिनासतना तोपावयर इंगळे दवरून हें धोणस भाजून घेवं येता.

२० जाणांक पुरो ☆

४२. शिरवळ्यो

साहित्य :

१ कि. दळिल्ल्या तांदळाचें बारीक पीठ

दोन नाल्लांचो दाट रोस

१० येलच्यांची पूड

गोड आनी मीठ

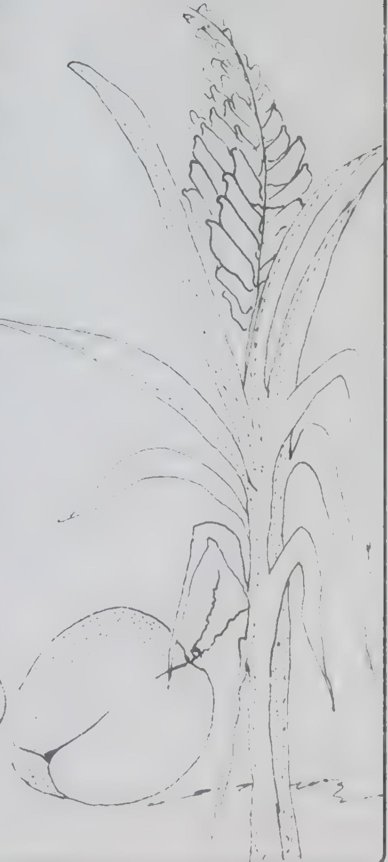
कृती :

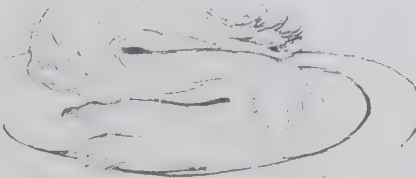
तांदळाचें पीठ सळसळायिल्ल्या उदकांन सुकें कालोवन घेवंचें आनी ताच्यो मुठल्यो करच्यो. एका तोपांत उदक खतखतावचें आनी तांतूत सुमार वरभर हे मुठले उकडून घेवंचे.

शेवग्यांत हे हूनहून मुठले घालून ताच्यो शिरवळ्यो गाळच्यो.

गोड, मीठ, वेलचेची पूड घाल्ल्या नाल्लाच्या दाट रोसांत ह्यो शिरवळ्यो बुडोवन बुडोवन खावंच्यो.

ह्यो शिरवळ्यो चुन्नावांगडाय खाल्यार खूबूच रुचीक लागतात.





☆ २० जाणांक पुरो

४३. पातोळयो

साहित्य :

१ कि. तांदळाचें पीठ
अर्द वाटी खोबरेल तेल

५० हळदीची पानां
२ नाल्लांचें चुन्न
(येलची पूड, गोड, सोय आनी मीठ)

कृती :

पीठांत मीठ आनी उदक घालून तें पातळशें कालोवंचे. हळदीच्या पानांचेर तें पातळावचें. ताचेवयर चुन्न घालून ही पानां दोडचीं.

एका तोपांत उदक घालचें. उदकावयर एका चाळणीर ह्यो पातोळ्यो एकारएक दवरच्यो. तोप उज्यार दवरून ताचेवयर घट्ट धांकण धांपचे आनी सुमार वरभर ह्यो पातोळ्यो उकडून घेवंच्यो.

२५ पातोळ्यो जांव येता ☆

४४. पोरस

साहित्य :

१ लिटर चीक (दीक)
१२ येलच्यांची पूड
दोन कुलेरां हळदीचो पिठो
देड नाल्लाचो दाट रोस
१/२ कि. गोड
दोन कुलेरां जिरें
रुचीपुरतें मीठ

कृती :

बारीक वांटिल्लें जिरें, हळदीचो पिठो, मीठ, गोड आनी नाल्लाचो रोस दीकांत घालून सगलें बरें चाळचें.

हो दीक कुकरांत १० मिनिटांमेरेन उकडचो.



☆ २० जाणांक पुरो.

४५. मुटवे

साहित्य :

एका नाल्लाचे चुन्न (२० मुठव्यांक) १/२ कि. तांदळाचें पीठ

कृती :

पीठ हून उदकांत सुक्कें कालोवंचें. मागीर हाताक तेल लावन तें हातार पातळावचें. मदीं चुन्न घालून हाताचेरूच हे मुटवे वळचे.

एका तोपांत उदक घालून उदकावयर एक चाळण दवरची. ताचेर हे मुटवे दवरचे. तोपावयर घट्ट धांकण घालून सुमार वरभर हे मुटवे उकडचे.



१५ जाणांक पुरो ☆

४६. सत्व

साहित्य :

१/२ कि. नाचणें
८ वेलच्यांची पूड
एका नाल्लाचो रोस
रुचीपुरतें मीठ
१/२ कि. गोड
१० काजुबियांचे कुडके
२ कुलेरां तूप



कृती :

आदले राती भिजत घाल्ले नाचणें सकाळी वांटचे. वांटून तांचो रोस काडटो (धवे येसर). सबंध दिसभर हो रोस कुशीक दवरचो. सांजेवेळा हातूंतले वेलें उदक भायर उडोंवचें. पोंदचें उदक रादनीर शिजोवंचें. तांतूत नाल्लाचो रोस, गोड, मीठ, बियो, आनी वेलचेची पूड घालून हें सगलें बरें चाळीत रावचें. (चाळीनाजाल्यार तें पोंदाक लागता). बरें खतखतून सुक्कें जातकीच तें उज्यावेल्यान सकयल काडचें.

एका ताटाक तूप सारोवचें आनी ताचेर हें हूनहून मिश्रण थापचें. न्हिवतकच ताचीं सुरयेन चौकोनी कापां करचीं.

☆ १५ जाणांक पुरो



४७. रोसांतले फोव

साहित्य :

१ कि. फोव — १० वेलच्यांची पूड

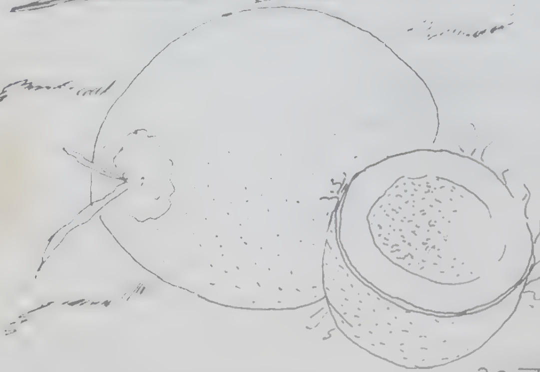
१/२ कि. गोड — मीठ

दोन नाल्लाचो रोस-हांतूत एक वाटी आपरोस (दाट रोस) आनी उरिल्लो धवो रोस.



कृती :

फोव धुवन घेवंचे. गोड आनी मीठ घालून धवो रोस शिजोवचो. (एकूच खतखतो काडचो). ह्या रोसांत फोव घालचे, वेलचेची पूड घालची. आनी बरें चाळचें. पांच मिनटां शिजतकच उज्यावेलो सकयल काडटना तांतूत आपरोस घालून बरें चाळचें.



२० जाणांक पुरो ☆

४८. कालयल्ले फोव

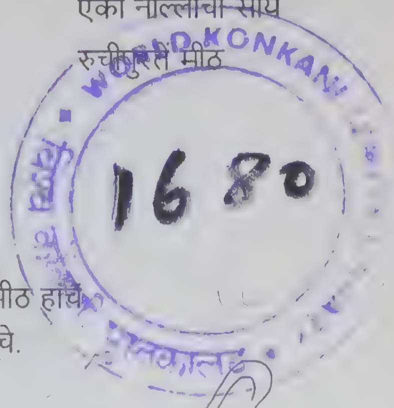
साहित्य :

१ कि. फोव

१/२ कि. गोड

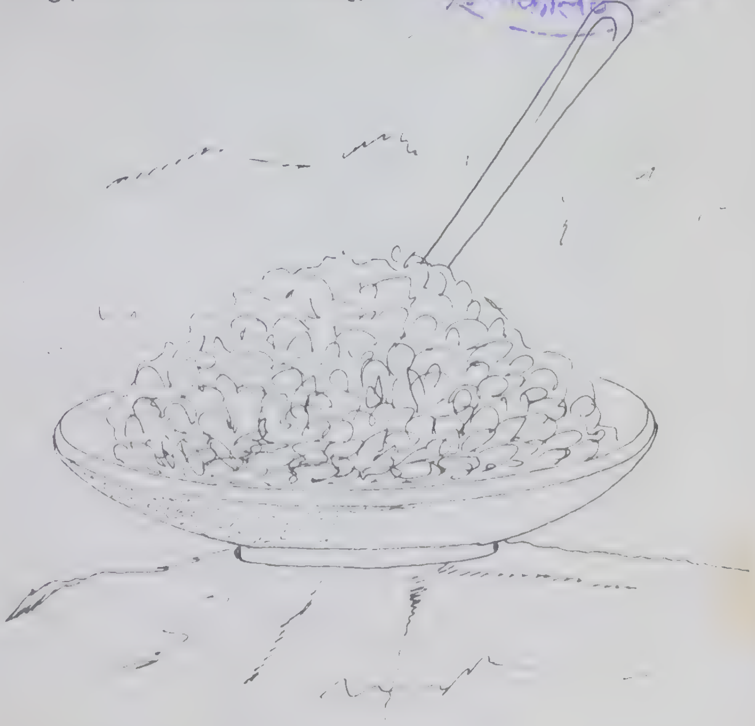
एका नाल्लाची सोय

रुचीपुरतें मीठ



कृती :

फोव धुवचे. सोय, गोड आनी मीठ हांचें चुन्न करून ते फोवांत कळसूंचे.



☆ २० जाणांक पुरो

४९. दुदांतले फोव

साहित्य :

१ कि. फोव

१० वेलच्यांचो पिठो

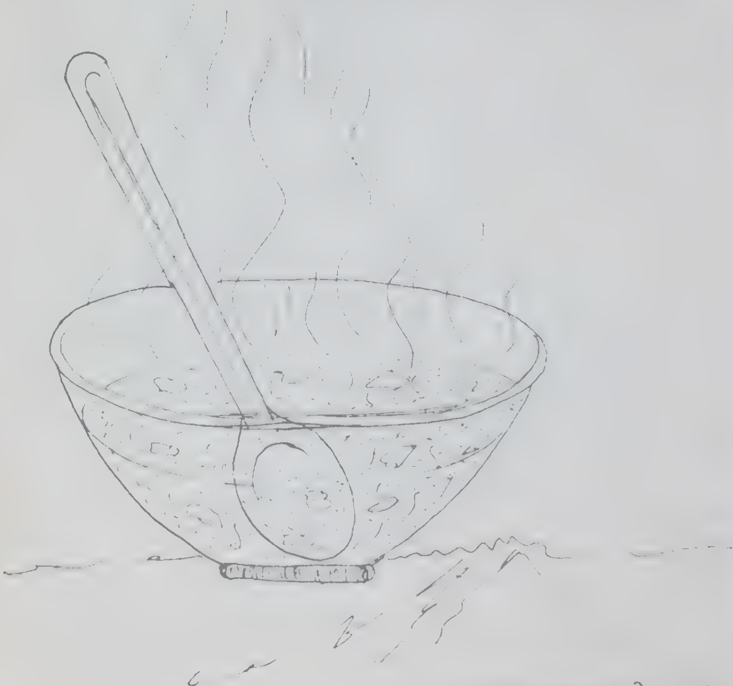
३ पिशव्यो दूद (देड लिटर)

१/२ कि. साकर

कृती :

फोव धुवन घेवंचे. दूद तापोवन घेवन तांतूत फोव घालचे. वेलचेची पूड आनी साकर घालून बरें चाळचें आनी सकयल काडचें.

चत्राय : ह्या फोवांत मीठ घालचें न्हय.



२० जाणांक पुरो ☆

५०. बटाटफोव

साहित्य :

१ कि. फोव
१० चिरिल्ल्यो हरव्यो मिरसांगो
२ कुलेरां जिरें
२ कुलेरां साकर
२ व्हडलीं कुलेरां तूप
७-८ कर्विलाचीं पानां
१/२ कि. बटाट
अर्द वळ्याची सोय
१ कुलेर सांसवां
१ कुलेर हळदीचो पिठो
हिंग आनी मीठ

कृती :

बटाट उकडचें आनी शिनून ताच्यो बारीक फोडी करच्यो. जिऱ्याचो पिठो, मीठ, साकर, हळदीचो पिठो, सोय हे सगलें धुवन घेतिल्ल्या फोवांत बरें कळसूंचे. तांतूत बटाट्याच्यो फोडीय घालच्यो.

उज्यार तूप घाल्लो तोप दवरचो. मिरसांगो हिंग, सासवां आनी कर्विलाच्या पानांची ताका फोण्णां घालचीं. कळशिल्ले फोव हांतूत घालून बरें चाळचें. पांच मिनटांनी सकयल काडून थोडो वेळ धांपून दवरचें.

❏ अशेच फोव कळशिल्ल्या कांद्याचेंय करुं येता. पूण हांतूत हिंग आनी कर्विलाचीं पानां घालचीं न्हय.



☆ *२० जाणांक पुरो*

५१. ताकांतले फोव

साहित्य :

१ कि. फोव
७-८ शिनिल्ल्यो हरव्यो मिरसांगो
१ व्हडलें कुलेर साकर
रुचीपुरतो हिंग आनी मीठ
१ लिटर ताक
२ कुलेरां सांसवां
कर्पिलाची पानां
१ व्हडले कुलेर खोबरेल तेल



कृती :

फोव धुवन घेवचे. एका तोपांत तेल तापोवन ताका चिरिल्ल्यो मिरसांगो, हिंग, सांसवां आनी कर्विलाच्या पानांची फोण्णां घालचीं आनी तांतूत ताक ओतोवचे.

उज्यावेलो तोप सकयल काडून तातूंत फ्रोव ओतोवचे. साकर आनी मीठ घालून ते बरें चाळचें.





२० जाणांक पुरो ☆

५२. कडयेंतले फोव

साहित्य :

१ कि. फोव
१ दावल खोबरेल तेल
१ कुलेर साकर
रुचीपुरतें मीठ

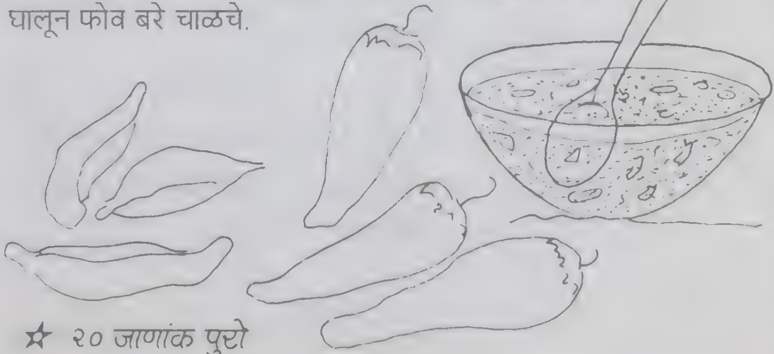
दोन नाल्लांची सोय
बारा हरव्यो मिरसांगो
चार भिण्णांचीं सोलां
फोण्णापुरतीं सासवां आनी हिंग

कृती :

सोय आनी मिरसांगो वांटून ताचो रोस काडचो. रोसांत मीठ आनी भिण्णांची सोलां उडोवंन ही कडी बरी चाळची.

तेल घाल्लो तोप उज्यार दवरचो. ताका हिंग आनी सांसवांची फोण्णां दिवंची. हातूंत पिळिल्ली कडी ओतोवची. (सोलां पिळून काडचीं).

गॅसावेली ही कडी सकयल काडून तातूंत धुयिल्ले फोव ओतोवचे. एक कुलेर साकर घालून फोव बरे चाळचे.



☆ २० जाणांक पुरो

५३. तिखशे फोव

साहित्य :

१ कि. फोव
२ कुलेरां मिरसांगेचो पिठो
१ कुलेर हळदीचो पिठो
१० मिरयां
६ हरव्यो (चिरिल्ल्यो) मिरसांगो
२ पेलेभर उदक
पाव कि. काजुबियांचे कुडके
एका नाल्लाची सोय
३ ग्राम हिंग
३ इंच आल्याचो कुडको
१ कि. चिकी गोड



कृती :

फोव खोर्नार फुलोवंन हाडचे. एका तोपाक वालो बांदून फोवांतली रेंव कुशीक काडची आनी बरे फाफडून हे फोव निवळ करचे. गोडांत दोन पेलेभर उदक घालून रांदनीर दवरचे आनी ताचें मेल करचें. सोय, मिरसांगेचो पिठो, हळदीचो पिठो, धाडायिल्लें बारीक आलें, चिरिल्ल्यो मिरसांगो, हिंग (शिजून शिजून ताची गुळी कशी जावंक जाय). बरें शिजतकच तें उज्यावेल्यान सकयल काडचें.

सकयल काडतकच रोखडेंच तांतूंत सुके फोव आनी बियांचे कुडके घालचे आनी बरें चाळीत रावचें. हुनहुनीतच अशे हे फोव डब्यांत भरून दवरचे.

२५ जाणांक पुरो ☆

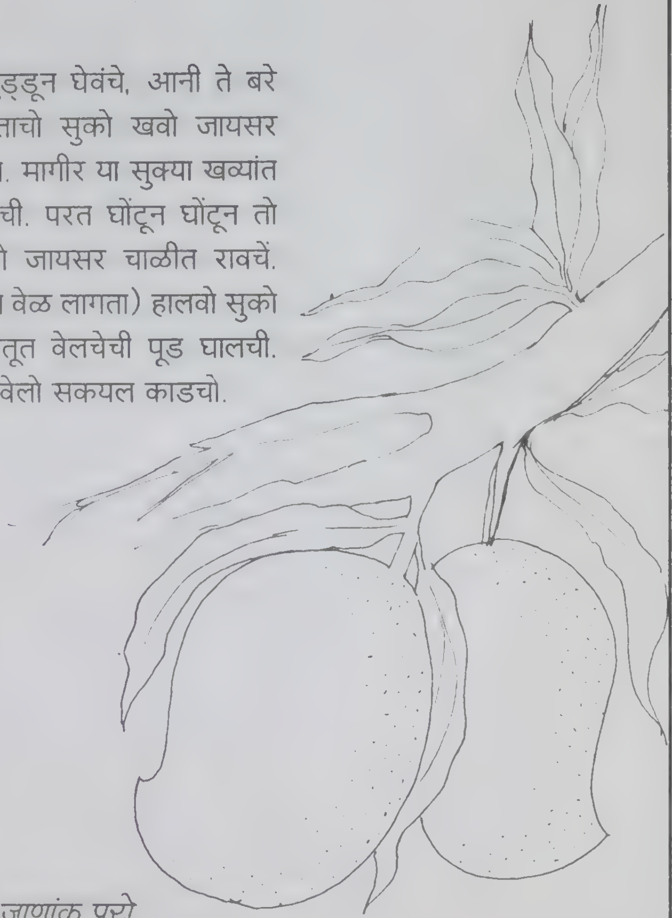
५४. मुसराद आंब्यांचो हालवो

साहित्य :

१२ मुसराद पिकिल्ले आंबे
१ कि. साकर
१० वेलच्यो

कृती :

आंबे बरे मुड्डून घेवंचे, आनी ते बरे शिजोवंचे. ताचो सुको खवो जायसर घोंटीत रावचे. मागीर या सुक्या खव्यांत साकर घालची. परत घोंटून घोंटून तो हालवो सुको जायसर चाळीत रावचें. (हाका बरोच वेळ लागता) हालवो सुको जातकच तांतूत वेलचेची पूड घालची. आनी उज्यावेलो सकयल काडचो.



☆ *२० जाणांक पुरो*

५५. मुरांबो (आंब्यांचो)

साहित्य :

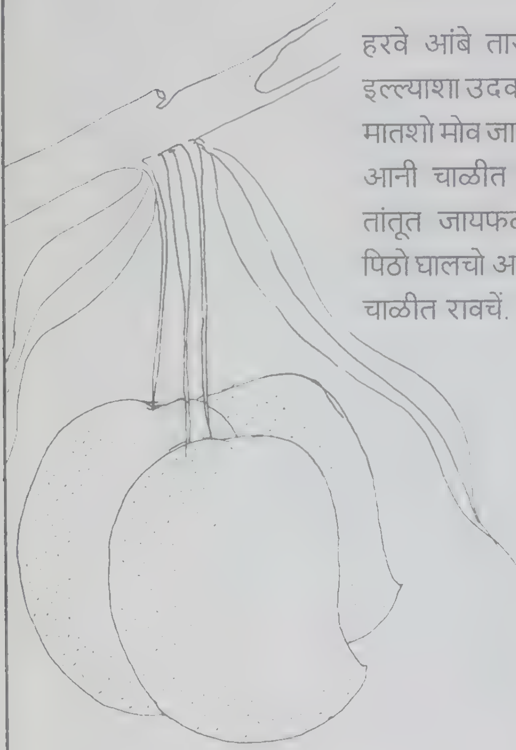
४ हरवे आंबे

१० वेलच्यो

अर्द जायफळ

१/२ कि. साकर

१० लंवगां



कृती :

हरवे आंबे तासून बारीक शिनचे. आनी इल्ल्याशा उदकांत मात्शो शिजोवंचे. फोडी मातशो मोव जातकच तांतूत साकर घालची, आनी चाळीत रावचें. बरे दाट जातकच तांतूत जायफळ, लवंगा आनी वेलचेचो पिठो घालचो आनी हो मुरांबो सुको जायसर चाळीत रावचें.

१५ जाणांक पुरो ☆

५६. आंब्याची कापां

साहित्य :

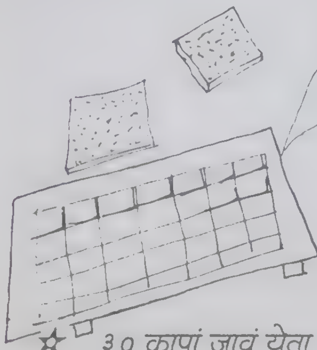
चार मोटे मुसराद आंबे
५-६ वेलच्यो
१/२ कि. साकर
२ कुलेरां तूप

कृती :

आंबे मुड्डून घेवन ते बरे आटोवचे आनी ताचो सुक्को खवो करचो. मागीर तांतूत साकर घालून मंद उज्यार तो चाळचो. आटोवन आटोवन हो हालवो सुक्को करचो. वेलचेची पूड घालून बरो चाळचो.

एका पाटार तूप सारोवन हो आटयिल्लो हालवो थापचो आनी लाटणेन लाटचो. न्हिवतकच सुरयेन ताची कापां करची.

चत्राय : हीं कापां घट्ट डब्यांत दवरचीं; नाजाल्यार वारो लागून तीं तेवेतात.



☆ *३० कापां जावं येता*

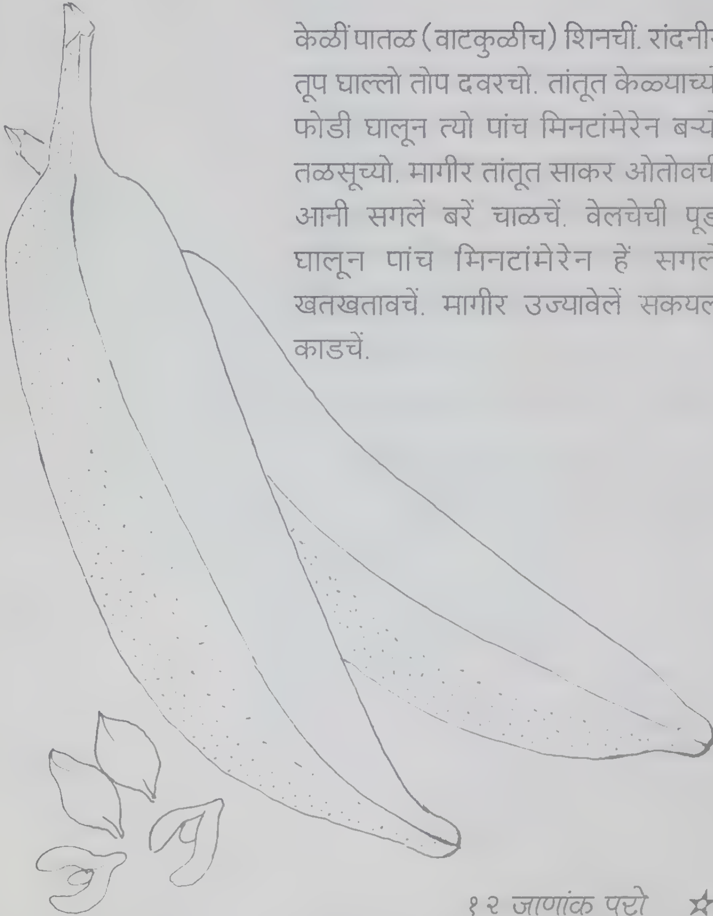
५७. मयंडोळया केळयांचो हालवो

साहित्य :

५ मयंडोळीं पिकिल्ली केळीं
आठ वेलच्यो
२ वाटयो साकर
वाटीभर तूप

कृती :

केळीं पातळ (वाटकुळीच) शिनचीं. रांदनीर तूप घाल्लो तोप दवरचो. तांतूत केळ्याच्यो फोडी घालून त्यो पांच मिनटांमेरेन बऱ्यो तळसूच्यो. मागीर तांतूत साकर ओतोवची आनी सगलें बरें चाळचें. वेलचेची पूड घालून पांच मिनटांमेरेन हें सगलें खतखतावचें. मागीर उज्यावेलें सकयल काडचें.



१२ जाणांक पुरो ☆

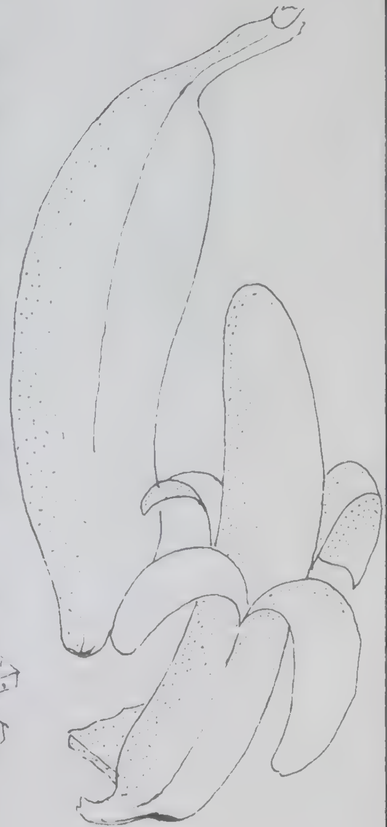
५८. मयंडोळया केळयांचीं कापां

साहित्य :

तीन पिकीं मयंडोळी केळीं
वाटीभर सोय

१/२ कि. साकर
८ वेलच्यो
अर्द वाटी तूप

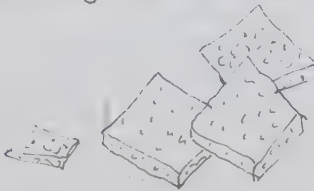
कृती :



केळीं उकडचीं आनी मागीर सोलचीं. तीं उसोवंन तांतली भितल्ली काळी माव काडून उडोवची. मागीर तीं मिक्सरांत बरी वांटून घेवंची. हें वांटप, साकर, सुकी सोय एकठांय करची आनी रांदनीर दवरून चाळत रावचें. अर्दकुटे शिजतकच तांतूत तूप घालचें. बरें सुकें जातकीच तांतूत वेलचेची पूड घालची.

उज्यावेलें सकयल काडून तूप सारयिल्ल्या पाटाचेर हो हालवो ओतोवचो आनी लाटणेन लाटचो.

न्हिवतकीच ताची सुरयेन कापां करची.



☆ *१५ कापां जावं येता*

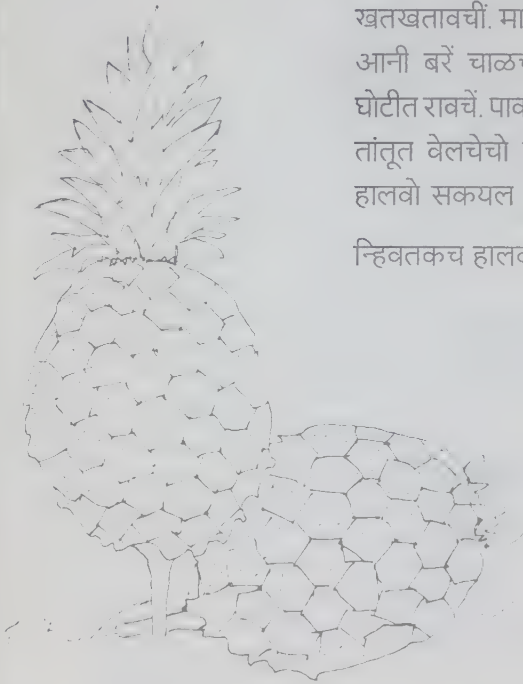
५९. अनसांचो हालवो

साहित्य :

२ पिकिल्लीं अनसां

१/२ कि. साकर

८ वेलच्यो



कृती :

अनसां बारीक शिनून उदक घालिनासतना शिजोवंन घेवचीं. १० मिनटांमेरेन बरीं खतखतावचीं. मागीर तांतूत साकर घालची. आनी बरें चाळचें. देड ते दोन वरांमेरेन घोटीत रावचें. पाक बरो गुळी कसो जातकीच तांतूत वेलचेचो पिठो घालून उज्यावयलो हालवो सकयल काडचो.

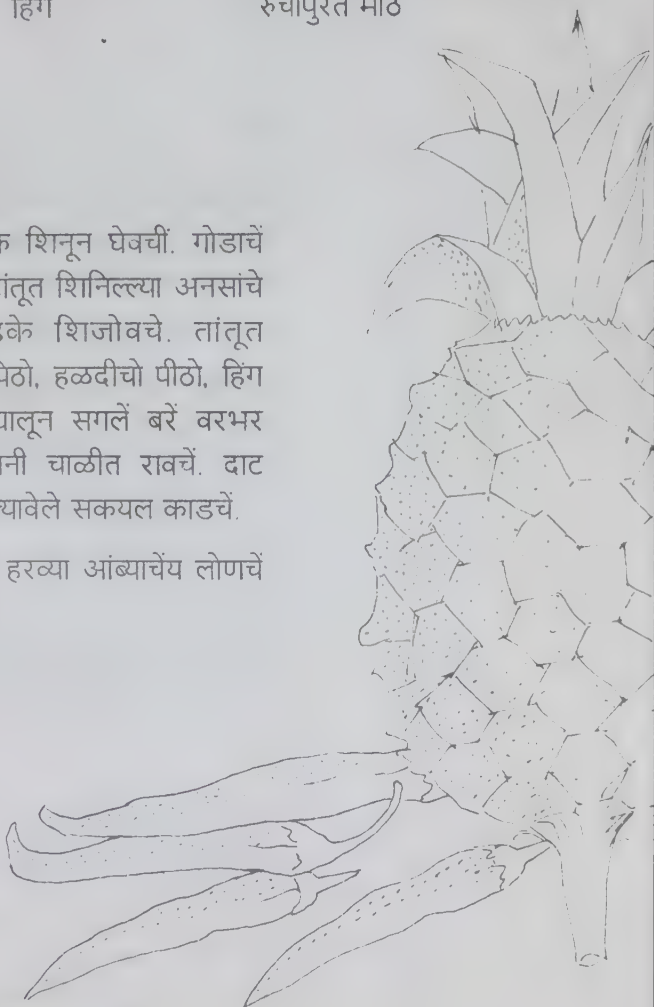
न्हिवतकच हालवो बरणेत भरून दवरचो.

१० जाणांक पुरो ☆

६०. अनसांचें तीख लोणचें

साहित्य :

२ पिकिल्लीं अनसां
१ व्हडलें कुलेर मिरसांगा पिठो
(शंकर छाप) हिंग
१/२ कि. गोड
१ ल्हान कुलेर हळदीचो पिठो
रुचीपुरतें मीठ



कृती :

अनसां बारीक शिनून घेवचीं. गोडाचें मेल करून तांतूत शिनिल्ल्या अनसांचे बारीक कुडके शिजोवचे. तांतूत मिरसागांचो पिठो, हळदीचो पीठो, हिंग आनी मीठ घालून सगलें बरें वरभर शिजोवचें आनी चाळीत रावचें. दाट जातकीच उज्यावेले सकयल काडचें.

❑ हेच तरेन हरव्या आंब्याचेंय लोणचें करुं येता.

☆ *१२ जाणांक पुरो*

६१.चण्या - दाळीचो हालवो (कापां)

साहित्य :

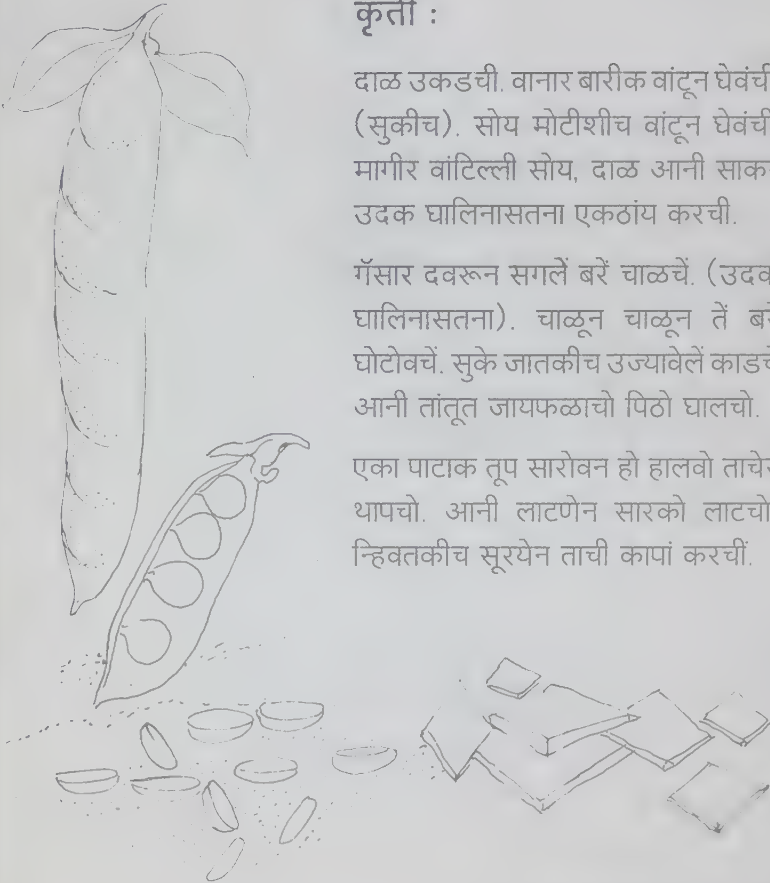
२ वाटयो चण्याची दाळ

एका वळ्याची सोय

अर्दे जायफळ

४ वाटयो साकर

२ कुलेरां तूप



कृती :

दाळ उकडची. वानार बारीक वांटून घेवंची. (सुकीच). सोय मोटीशीच वांटून घेवंची. मागीर वांटिल्ली सोय, दाळ आनी साकर उदक घालिनासतना एकठांय करची.

गॅसार दवरून सगलें बरें चाळचें. (उदक घालिनासतना). चाळून चाळून तें बरें घोटोवचें. सुके जातकीच उज्यावेलें काडचें आनी तांतूत जायफळाचो पिठो घालचो.

एका पाटाक तूप सारोवन हो हालवो ताचेर थापचो. आनी लाटणेन सारको लाटचो. न्हिवतकीच सूरयेन ताची कापां करचीं.

३० कापां जांव येता ☆

६२. करेल आब्यांचें लोणचें

साहित्य :

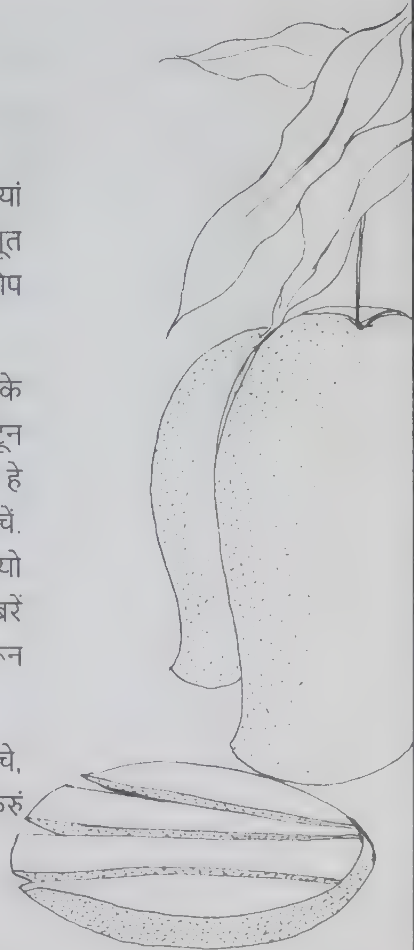
५ करेल आंबे
१ वाटी मिरसांगाचो पिठो
१ धाकली वाटी सांसवां
१० मिरयां
१ व्हडली वाटीभर मीठ
१ व्हडलें कुलेर हळदीचो पिठो
१० ग्राम हिंग
चिमटीभर मेथयो

कृती :

तेल रांदनीर तापोवंचें. तांतूत हिंग, मिरयां आनी मेथयो फुलोवंच्यो. मागीर तांतूत हळदीचो पिठो उडोवचो. आनी तोप उज्यावेलो सकयल काडचो.

मेथयो, मिरयां, हिंग हे तिनूय नग सुके वांटून घेवचे. तशेंच मीठूय सुकें वांटून घेवचे. सांसवां भड्डून घेवंची. आनी हे सगळें एकठांय करून तेलांत घालचें. तेल न्हिवतकच तांतूत शिनिल्ल्यो आंब्याच्यो फोडी ओतच्यो. आनी बरें चाळून हें लोणचें बरणेंत घट्ट भरून दवरचें.

❑ हेच तरेन लिंबाचें, आवाळ्यांचे, करमलांचे, बिमलांचे लोणचें करूं येता.



☆ *१० जाणांक पुरो*

६ ३. किल्लाचें लोणचें

साहित्य :

१ किल्ल

१ धाकलें कुलेर हळदीचो पिठो

अर्द कुलेर मिरयांचो पिठो

१ व्हडलें कुलेर मिरसांगाचो पिठो

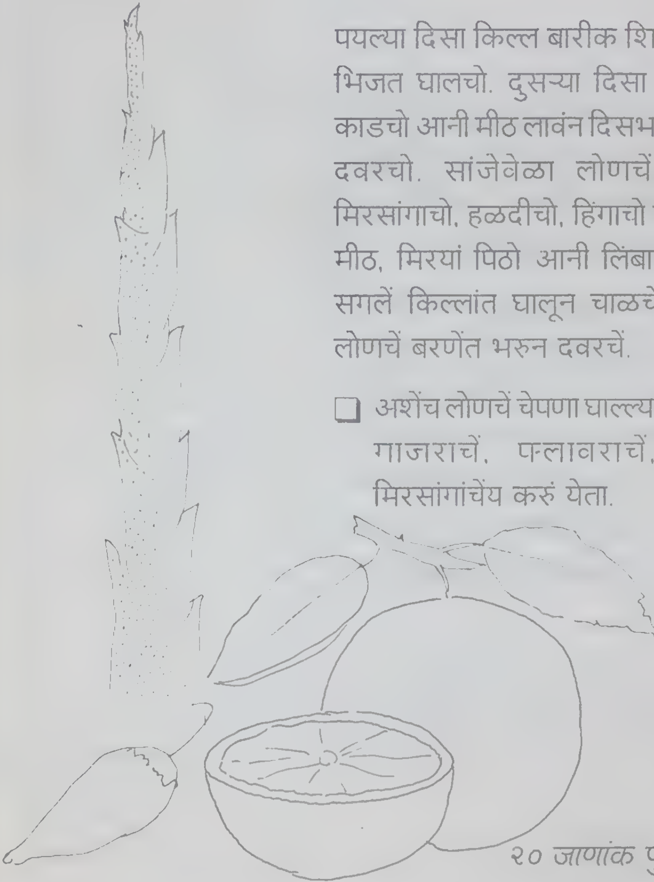
वासापुरतो हिंग

४ लिंबाचो रोस

कृती :

पयल्या दिसा किल्ल बारीक शिनचो आनी भिजत घालचो. दुसऱ्या दिसा तो पिळून काडचो आनी मीठ लावंन दिसभर चेपणाक दवरचो. सांजेवेळा लोणचें करतनां मिरसांगाचो, हळदीचो, हिंगाचो पिठो, थोडें मीठ, मिरयां पिठो आनी लिंबाचो रोस हें सगलें किल्लांत घालून चाळचें आनी हें लोणचें बरणेंत भरुन दवरचें.

❑ अशेंच लोणचें चेपणा घाल्ल्या बिमलांचे, गाजराचें, फ्लावराचें, हरव्या मिरसांगांचेंय करूं येता.



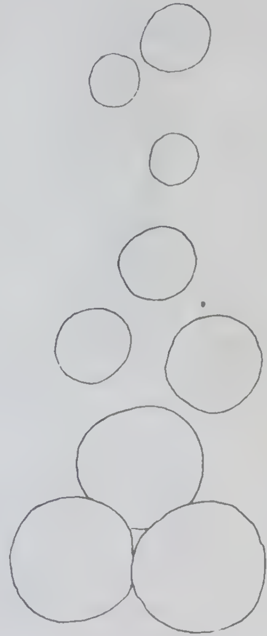
२० जाणांक पुरो ✫

६४. बेसन लाडू

साहित्य :

१ कि. चण्याची दाळ
२० खिसमिस
१० लवंगां
१/२ कि. तूप
१/२ कि. साकर
१५ वेलच्यो
अर्द जायफळ

कृती :



दाळ मंद उज्यार भाजून घेवंची. ती दळून हाडची. एके कायलींत थोडें तूप घालून ही पिठी भाजून घेवंची. आनी उज्यावेली सकयल काडची.

मागीर तांतूत साकर घालची. तशेंच वेलचेचो, लवंगाचो, जायफळाचो पिठो आनी खिसमीस घालचे. गरम केल्लें तूप हे पिठयेंत ओतोवचें आनी सगलें बरें चाळचें. हें मिश्रण हून आसतनाच ताचे लाडू वळचे.



☆ *२५ लाडू जांव येता*

६५. रव्या-लाडू

साहित्य :

१ कि. रवो

१/२ कि. साकर

१/२ कि. तूप

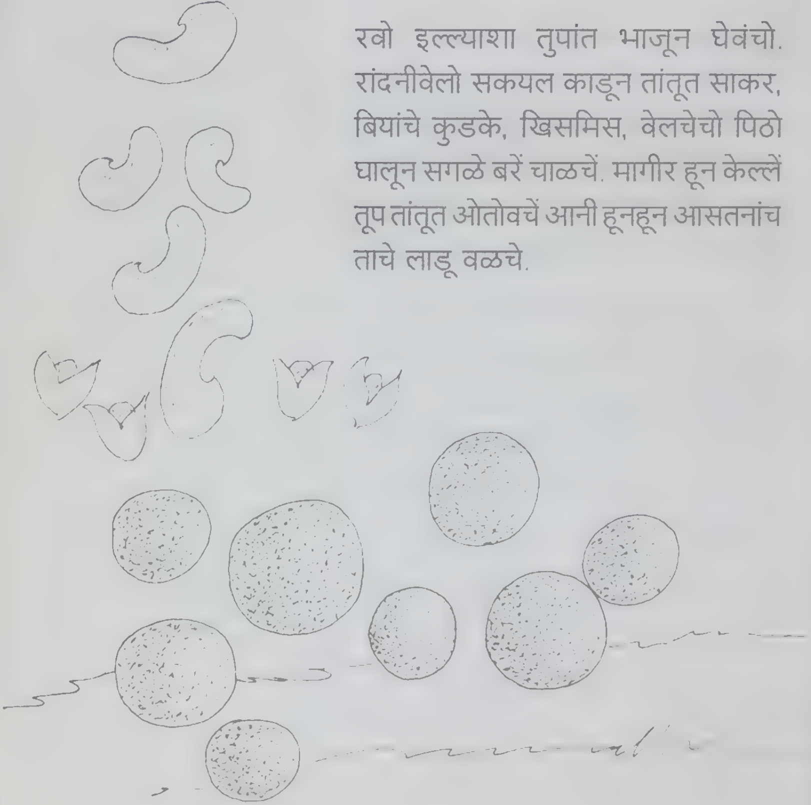
२० खिसमिस

१२ काजुबियांचे कुडके

१५ वेलच्यो

कृती :

रवो इल्ल्याशा तुपांत भाजून घेवंचो. रांदनीवेलो सकयल काडून तांतूत साकर, बियांचे कुडके, खिसमिस, वेलचेचो पिठो घालून सगळे बरें चाळचें. मागीर हून केल्लें तूप तांतूत ओतोवचें आनी हूनहून आसतनांच ताचे लाडू वळचे.



१५ लाडू जांव येता ☆

६६. पिठ्या-लाडू

साहित्य :

१ कि. गंवाचे मोटेशेंच पीठ

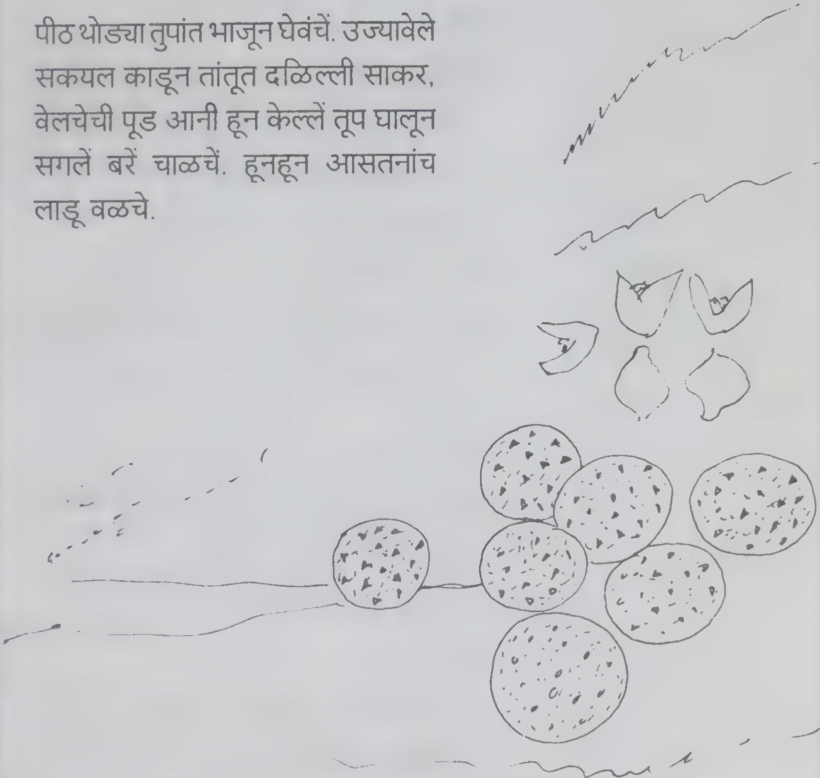
१२ वेलच्यो

१/२ कि. तूप

१/२ कि. साकर

कृती :

पीठ थोड्या तुपांत भाजून घेवंचें. उज्यावेले सकयल काडून तांतूत दळिल्ली साकर, वेलचेची पूड आनी हून केल्लें तूप घालून सगलें बरें चाळचें. हूनहून आसतनांच लाडू वळचे.



☆ २५ लाडू जावं येता

६७. खाजीचे लाडू

साहित्य :

२ वाटयो भिकणां
१ धाकली वाटी तीळ
१ लिंबू
२ वाटयो काजुच्यो बियो
१ कि. साखरेचे मेल
भाजिल्या चण्यांची २ वाटयो दाळ
१ वाटी गुडगुड्याची (सुकी) कातली (बारीक कुडके)

कृती :

सगली खाज (दाळ, भिकणां, बियो, कातल्यो) एकठांय करून वतांत बरी सुकवची, नाजाल्यार उज्यार मात्शी हुनावन घेवंची. साकरेच्या मेलांत लिंबू पिळून हें मेल बरें खतखतावन उज्यावेलें सकयल काडचें.

दुसरो तोप उज्यार दवरून दोन दोन दावलां मेल तांतूत घालचें. मेलाची गुळी जातकीच उज्यावेलो तोप सकयल काडचो आनी तांतूत वाटीभर खाज घालून ताचे लाडू वळचे. अशेंच इल्लें इल्लें मेल हून करून तांतूत इल्ली इल्ली खाज घालून लाडू करीत रावचें.

चत्रायः सगल्या मेलांत एकदम सगली खाज घालूंक फावना.

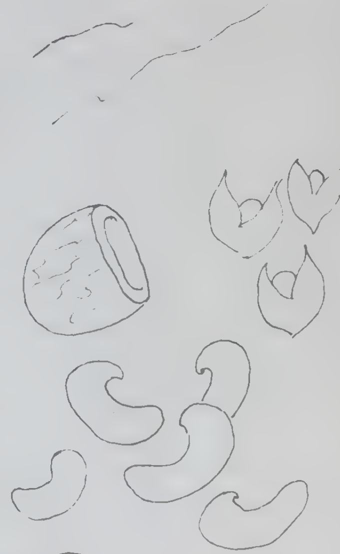
- अशेच लाडू अख्ख्यो काजुबियो घालून करुं येता. काडयेचे (शेवाचे) आनी तिळांचे लाडूय हेच तरेन करुं येता.

२५ लाडू जांव येता ☆

६८. मेलाचे घट्ट लाडू

साहित्य :

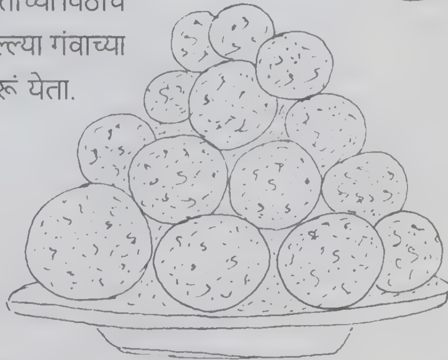
१ कि. गोड
१० वेलच्यो
२ पेले उदक
१ कि. भाजिल्ल्या वाटाण्या चण्याचें पीठ
१५ काजुबियांचे कुडके
१ वळ्याची सोय
धाकली वाटीभर तीळ



कृती :

तोपांत दोन पेले उदक घालून रांदनीर दवरून गोडाचें मेल करचें. या मेलांत सोय घालची आनी चाळीत रावचें. मेलाची गुळी कशी जाली काय तांतूत वेलचेचो पूड, बियांचे कुडके आनी तिळ घालून चाळचें. आनी उज्यावेलो तोप सकयल काडून तांतूत पीठ घालचे. बरें चाळचें आनी ताचे लाडू करचे.

❑ अशेच लाडू मूग भाजून ताच्या पिठाचे करुं येता. तशेंच भाजिल्ल्या गंवाच्या पिठाचेय अशे लाडू करूं येता.



☆ २५ लाडू जांव येता

६९. पुरणाच्यो नेवऱ्यो

साहित्य :

१ कि. चण्यांची दाळ

१० वेलच्यो

४ वाटयो गंवाचे पीठ

१/२ कि. गोड

एका वळ्याची सोय

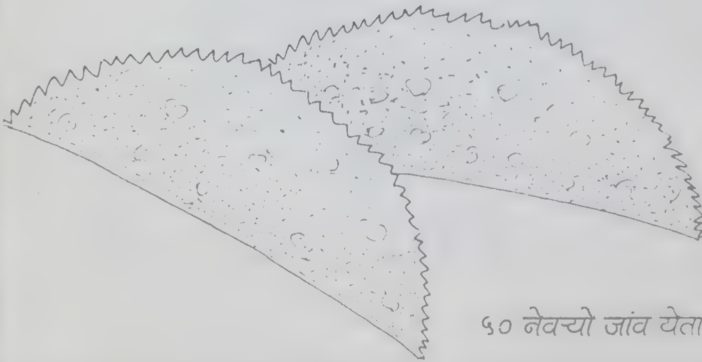
४ वाटयो मैदा पीठ

तळपापुरतें खोबरेल तेल.

कृती :

दाळ उकडची आनी वाळून घेवची. वेलचेचो पिठो, सोय, मीठ आनी गोड घालून दाळ बरी मुड्डून घेवंची. मागीर हें पुरण रांदनीर दवरून बरें तळसून घेवंचे.

गंव आनी मैदा पीठ, मीठ घालून बरें कालोवंचे. बरें मस्तून घेवन तांच्यो गुळयो करच्यो. आनी तांची पातीं लाटचीं. पात्यांत हें पुरण भरून तांच्यो नेवऱ्यो करच्यो. खोबरेल तेलांत तळच्यो.



५० नेवऱ्यो जांव येता ☆

७०. कणंगांच्यो नेवऱ्यो

साहित्य :

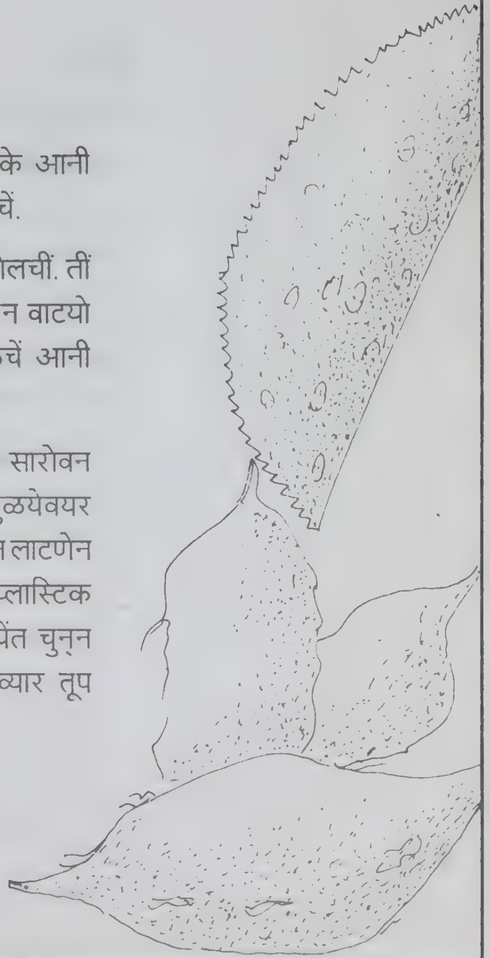
१ कि. कणगां
१० वेलच्यो
२ वाटयो गंवाचे पीठ
४ मोठी दावलां तूप
२ नाल्लांची सोय
८ काजुबियांचे कुडके
२ दावलां गोडें तेल
रुचीपुरतें मीठ

कृती :

सोय, गोड, मीठ, बियांचे कुडके आनी वेलचेची पूड घालून चुन्न करचें.

कणंगा उकडून घेवंचीं आनी सोलचीं. तीं सुकीच वांटून घेवचीं. तांतूत दोन वाटयो गंवाचे पीठ घालून तें बरें मळचें आनी ताच्यो गुळयो करच्यो.

एका प्लास्टिक कुडक्यार तेल सारोवन ताचेर एक गुळी दवरची. गुळयेवयर दुसरो प्लास्टिक कुडको दवरून लाटणेन ती गुळी हळूच लाटची. वेलो प्लास्टिक कुडको काडून लाटिल्ले लातयेंत चुन्न भरून नेवरी करची आनी तव्यार तूप घालून भाजची.



☆ *२० नेवऱ्यो जांव येता*

७१. पिठाच्यो नेवऱ्यो

साहित्य :

१/२ कि. चण्यांची दाळ

१० वेलच्यांची पूड

१/२ कि. खोबरेल तेल

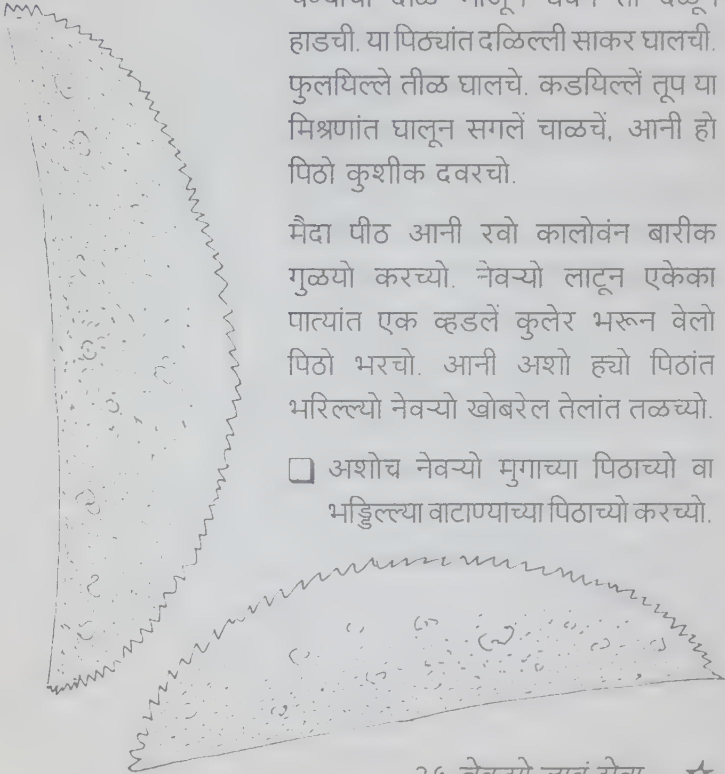
१/२ कि. मैदा पीठ

१ वाटी धवे फुलयल्ले तीळ

१/२ कि. दळिल्ली साकर

१ कि. कडयिल्लें तूप

१/४ कि. रवो



कृती :

चण्यांची दाळ भाजून घेवन ती दळून हाडची. या पिठ्यांत दळिल्ली साकर घालची. फुलयिल्ले तीळ घालचे. कडयिल्लें तूप या मिश्रणांत घालून सगलें चाळचें, आनी हो पिठो कुशीक दवरचो.

मैदा पीठ आनी रवो कालोवंन बारीक गुळयो करच्यो. नेवऱ्यो लाटून एकेका पात्यांत एक व्हडलें कुलेर भरून वेलो पिठो भरचो. आनी अशो ह्यो पिठांत भरिल्ल्यो नेवऱ्यो खोबरेल तेलांत तळच्यो.

☐ अशोच नेवऱ्यो मुगाच्या पिठाच्यो वा भड्डिल्ल्या वाटाण्याच्या पिठाच्यो करच्यो.

२५ नेवऱ्यो जावं येता ☆

७२. सोयेच्यो नेवऱ्यो

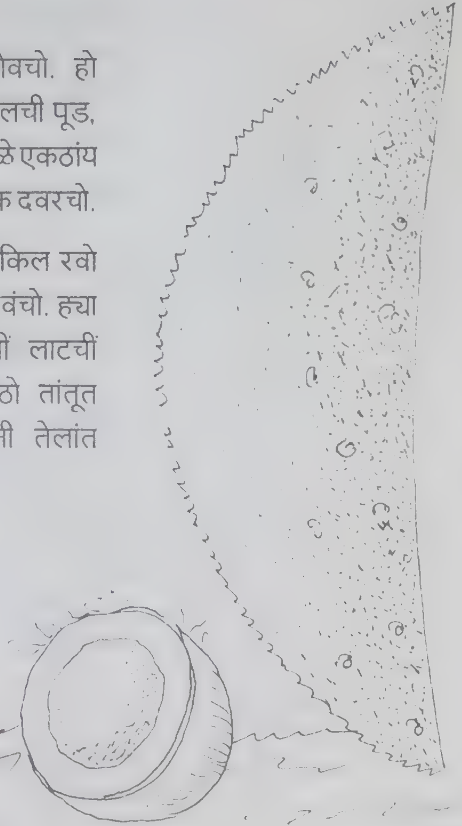
साहित्य :

२ नाल्लांची सुकयल्ली सोय
१/२ कि. पिठी साकर
१०० ग्रॅ. काजुबियांचे बारीक कुडके
१ मोठें दावल तूप
१/२ कि. खोबरेल तेल
१ वाटी फुलयल्ले धवे तीळ
१/२ किलो रवो
१० वेलच्यांची पूड
१/२ कि. मैदा पीठ
रुचीपुरतें मीठ

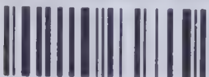
कृती :

पाव किलो रवो तुपांत फुलोवचो. हो फुलयिल्लो रवो तशेंच सोय, वेलची पूड, तीळ, काजुबियांचे कुडके हे सगळे एकठांय करून हो नेवऱ्यांचो पिठो कुशीक दवरचो.

मैदा पीठ आनी उरिल्लो पाव किल रवो मीठ आनी उदक घालून कालोवंचो. ह्या पिठाच्यो गुळयो करून पातीं लाटचीं आनी कुशीक दवरिल्लो पिठो तांतूत भरून नेवऱ्यो करच्यो आनी तेलांत तळच्यो.



☆ *२५ नेवऱ्यो जावं येता*


WORLD KONKANI LIBRARY
Accn No: 001869

७३. सान्नां

साहित्य :

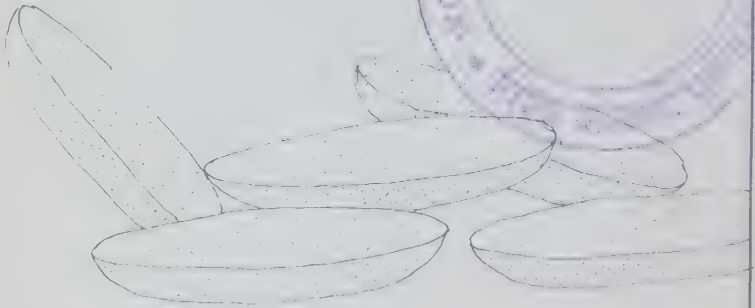
२ वाटयो उड्डांची दाळ

४ वाटयो तांदळाचो रवो

रुचीपुरतें मीठ

कृती :

सकाळीं भिजत घाल्ली दाळ सांजवेळा बारीक वांटची. तांतूत तांदळाचो रवो एकठांय करून हें मिश्रण रातभर दवरचें. दुसऱ्या दिसा सकाळी तांतूत मीठ घालून तें बरें चाळचें आनी वाटयांनी किंवा इडलीपात्रांत घालून उकडचें.



१५ जाणांक पुरो ☆

७४. खटखटें

साहित्य :

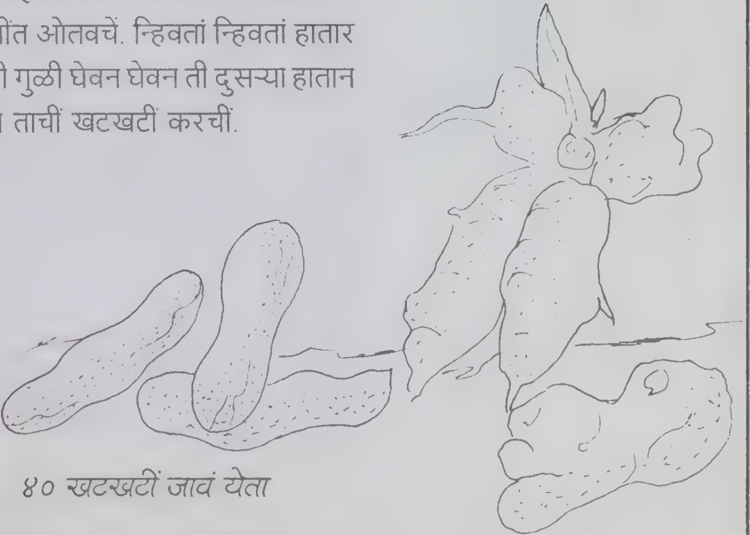
१ कि. चिकी गोड
१/४ कि. मस्मी भिकणां (शेंगदाणे)
१ कुलेर खोबरेल तेल
एका नाल्लाची सोय
२ पेले उदक
आल्याचे एक व्हडले कूट

कृती :

तोपांत उदक घालून उज्यार गोड शिजोवंचें. गोड शिजतकच तांतूत सोय घालची. आलें बरें धाडावन तांतूत घालचें आनी चाळीत रावचें. मागीर तांतूत मस्मी भिकणांचे कुडके घालचे. सुकें जायसर शिजोवंचे.



मागीर हें मिश्रण खोबरेल तेल सारयिल्ल्या परातींत ओतवचें. न्हिवतां न्हिवतां हातार इल्ली गुळी घेवन घेवन ती दुसऱ्या हातान चेपून ताचीं खटखटीं करचीं.



☆ *४० खटखटीं जावं येता*

७५. कुळदाची पिठी

साहित्य :

कुळदाची पिठी

१/२ कि. गोड

एका नाल्लाचो रोस

मीठ

कृती :

पिठी थंड उदकांत घोळोवंची, आनी बरी शिजोवंची. तांतूत गोड, रोस, आनी मीठ घालून ती बरी खतखतावची. न्हिवतकच वाटयेंत घेवन खावंची.





२५ जाणांक पुरो. ☆

ग

WORLD KONKANI CENTRE,
SHAKTHINAGAR, MANGALORE

TITLE : गोंयचीं शिवराक खाणां - जेवणां

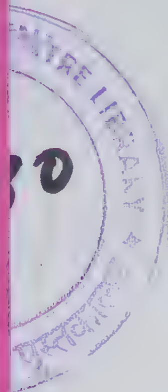
YEAR : 1996

AUTHOR : अमिता अ. सलत्री

PLACE OF PUBLICATION : राजहंस वितरण पणजी

PRICE : 77

ACC. NO. 1680




1680



LIBRARY

WORLD KONKANI CENTRE

Shakthinagar, Mangalore.

No: Acc. No:

Issued on	Borrower's No. And Signature	Returned on

1869

Cooking → Dev

ADM I

RLD KONKANI CENTRE
LIBRARY
SHAKTHINAGAR D. K.

No. ____________

Books lost, torn, defaced, marked or damaged in any way shall have to be replaced by the borrower.

Books issued can be recalled time, if necessary.

HELP TO KEEP THIS BOOK
FRESH & CLEAN



श्रीमती अमिता अवधूत नायक सलत्री ह्यो पेशान शिक्षिका आसून टीवी, रेडिओ आनी नाटकांनी कामां करतात. त्यो कवियत्री आनी पत्रकार ह्या नात्यान थळाव्या दिसाळयांनी नेमान लिखाण करतात. साबार सामाजीक - संस्कृतीक संघटणांकडेन लागींचो संबंद आशिल्ल्यो त्यो लोकां-आवडीच्यो सुत्रसंचालिका आनी नामनेच्यो समाजसेविका. गोमंतक मराठी अकादमीचो १९९४-९५ वर्साचो पत्रकारितेंतलो राज्य पुरस्कार तांका फावो जाला. श्रीमती एनएम सरस्वती बाई हे केरळ राज्यांतले पयले शिक्षिकेच्या नांवान कोचींतल्या कोंकणी भाशा प्रचार सभेन स्थापन केल्लो राष्ट्रीय साहित्यीक पुरस्कार तांणी जोडला. १९९५ वर्साच्या कोंकण टायम्स साहित्यीक पुरस्काराच्यो मानकरी. कोंकणी आनी मराठींत विंगड-विंगड लेखन सर्तींनी येस जोडलां. इंडियन ज्युनियर चेंबरान असामान्य व्यक्तीखातीर दवरिल्लो १९९२-९३ वर्साचो कमलपत्र पुरस्कार तांणी जोडला. बागकामांत राज्य आनी राष्ट्रीय पांवड्यांचेर साबार इनामां. गोंयच्या साबार दिसाळयांनी, खास करून दै. गोमन्तकांत, विंगड-विंगड विशयांचेर नेमान लिखाण. ह्या लिखाणाचेर आदारीत पुस्तक प्रकाशीत करपाचो विचार आसा.

''गोंयचीं शिवराक खाणां-जेवणां'' - हें तांचें पयलें पुस्तक.

ISBN 81-85854-37-8